

# صبح

## شگفت انگیز

شش عادت که قبل از ساعت ۸ صبح زندگی تان را متحول خواهد کرد



هال الرود

مترجم: کتابمون

## یادداشتی برای خواننده

مهم نیست که هم اکنون در چه مرحله‌ای از زندگی‌تان قرار دارید—خواه اکنون در بالاترین مرحله‌های قابل تصورتان از موفقیت در زندگی باشید، خواه در حال تلاش برای پیدا کردن و شروع مسیرتان باشید، حداقل در یک چیز همه‌ی ما اشتراک داریم (احتمالاً خیلی بیش‌تر از یکی است، ولی در این یک مورد من مطمئن هستم). ما می‌خواهیم خودمان و زندگی‌مان را بهبود بدهیم. این موضوع لزوماً بدین معنی نیست که ما و یا زندگی‌مان دچار مشکلی است، انسان با میل درونی همیشگی برای رشد و پیشرفت به دنیا می‌آید. من باور دارم که این تفکر در همه‌ی ما وجود دارد. در عین حال ما هر روز صبح بیدار می‌شویم در حالی که زندگی‌مان تفاوت چندانی با روز قبل ندارد.

به عنوان یک نویسنده، سخنران و مربی موفقیت، کار من این است که به افراد پیام‌موزم که چگونه پتانسیل نامحدود درونی خود را شکوفا کنند. به عنوان یک دانش‌آموز زندگی خودم را وقف عرصه توسعه فردی و پتانسیل انسانی کرده‌ام، با اطمینان می‌توانم بگویم که کتاب معجزه سحرخیزی کاربردی‌ترین، نتیجه‌گراترین و متحول‌کننده‌ترین متد مورد استفاده برای بهبود ابعاد مختلف زندگی است که تا به حال با آن مواجه شده‌ام.

برای افرادی با تیپ شخصیتی موفقیت‌طلب، کتاب معجزه سحرخیزی می‌تواند تغییرات عظیمی ایجاد کند و آن‌ها را به مراحل جلوتری از زندگی‌شان برساند که بسیار فراتر از دستاوردهای آن‌ها

در گذشته است. اگرچه افزایش درآمد، رشد کسب و کار، فروش یا سودآوری می‌توانند از این قبیل دستاوردها باشند، این متد بیش‌تر مربوط به کشف راه‌های جدید برای تجربه حس تحقق و تعادل در زمینه‌هایی است که معمولاً نادیده گرفته می‌شوند. این موضوعات می‌تواند پیشرفت‌های عظیم در سلامت، شادی، روابط انسانی، مسائل مالی، روحی و سایر زمینه‌های مورد نظر شما باشد. برای کسانی که در میان مشقتها و درگیری‌های ذهنی، احساساتی، فیزیکی، مالی یا رابطه‌ای هستند، کتاب معجزه سحرخیزی بارها ثابت کرده است که می‌تواند آن‌ها را برای غلبه بر این مشکلات به ظاهر حل‌نشده، توانمند کند، شرایط آن‌ها را دگرگون کند و آن‌ها را به موفقیت برساند.

خواه تغییرات مهم در چند زمینه خاص مد نظر شما باشد، خواه آماده تغییرات کلی در تمام زمینه‌های زندگی‌تان باشید، شما کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید. شما در حال شروع سفری معجزه‌آسا هستید که با طی فرآیندی انقلابی می‌توانید زندگی خود را متحول کنید و این در حالی است که همه‌ی این اتفاقات تا قبل از ساعت ۸ صبح هر روز رخ می‌دهد.

کتاب معجزه سحرخیزی تاکنون زندگی هزاران نفر در سرتاسر جهان را متحول کرده است (که خودم را نیز شامل می‌شود) و می‌تواند برای تحول زندگی شما نیز نقش کاتالیزگر را ایفا کند. من افتخار می‌کنم که می‌توانم این کتاب را با شما به اشتراک بگذارم، من تمام تلاشم را کرده‌ام که این کتاب را به گونه‌ای آماده کنم که ارزش زمان، انرژی و توجهی را که شما برای آن

سرمایه گذاری می کنید داشته باشد. از شما تشکر می کنم که به من اجازه دادید در بخشی از زندگی شما حضور داشته باشم، سفری معجزه آسا با همدیگر را در پیش داریم.

با عشق و سپاس گذاری

دوست شما؛ هال

مقدمه: داستان من، و این که چرا داستان شما اهمیت اصلی را دارد.

سوم دسامبر سال ۱۹۹۹ زندگی من خوب بود. نه، بهتر است بگویم زندگی عالی بود. در سن ۲۰ سالگی بودم و تنها یک سال از کالج سپری شده بود. من ۱۸ ماه گذشته را در یک شرکت بازاریابی بسیار بزرگ ۲۰۰ میلیون دلاری مشغول به کار بودم و بیش‌تر از حد تصورم در آن سن درآمد داشتم. دوست دختری بامحبت، خانواده‌ای حامی و بهترین دوستان ممکن را داشتم. من حقیقتاً خوشبخت بودم.

ممکن است شما بگویید که من در اوج دنیا بوده‌ام. من به هیچ عنوان فکر نمی‌کردم در این شب دنیای من به پایان می‌رسد.

ساعت ۱۱:۳۲ بعد از ظهر / در حال رانندگی با سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت در بزرگراه شماره

۹۹

ما از رستوران خارج شدیم و دوستانمان را ترک کردیم. فقط خودمان ۲ نفر بودیم. دوست‌دخترم خسته از یک بعدازظهر پُراتفاق، در حال چرت زدن در صندلی کنار راننده بود. اما من این‌طور نبودم. کاملاً هوشیار بودم. چشمانم خیره به جاده بود و همراه با ملودی موزیکی که در حال پخش شدن بود، انگشتانم را به صورت موزون حرکت می‌دادم.

شادی اتفاقاتی که آن شب رخ داده بود خوابیدن را بسیار دور از ذهن من کرده بود. بافورد موستانگ سفیدم با سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت در اتوبان در حال حرکت بودم و تنها ۲ ساعت از بهترین سخنرانی که تا به حال داشتم می‌گذشت. اولین تشویق ممتد حضار زندگی‌ام را دریافت کرده بودم و بسیار از این اتفاق خوشحال بودم. می‌خواستم احساس تشکر از این اتفاقات را با کسی در میان بگذارم، ولی دوست دخترم خواب بود. من تماس گرفتن با پدر و مادرم را در نظر گرفتم، ولی خیلی دیر بود و آن‌ها احتمالاً آن موقع خواب بودند. باید زودتر با آن‌ها تماس می‌گرفتم. من در آن موقع نمی‌دانستم که تا مدت‌ها فرصت صحبت کردن با پدر و مادرم و هیچ فرد دیگری را نخواهم داشت.

#### حقیقتی غیرقابل تصور

اصلاً به یاد نمی‌آورم چراغ‌های کامیون بزرگی را که مستقیم به سمت من در حرکت باشد دیده باشم. در یک لحظه کامیون عظیم شورلت که با سرعتی حدود ۱۳۰ کیلومتر بر ساعت به سمت من حرکت می‌کرد شاخ به شاخ با موستانگ به نسبت کوچک من برخورد کرد. چند ثانیه بعد از تصادف را به صورت حرکت آهسته به یاد می‌آورم که همراه با پخش آهنگ مورد علاقه‌ام در ضبط صوت بود.

چارچوب فلزی دو خودرو با هم برخورد کرد و صدای شکستن و خم شدن آن‌ها فضا را پُر کرده بود. کیسه‌های هوای موستانگ با چنان قدرتی باز شد که ما را به حالت بیهوشی برد. مغزم که هنوز

با سرعت ۱۱۰ کیلومتر بر ساعت در درون سرم حرکت می‌کرد، با شدت به جمجمه‌ام برخورد کرد و بخش زیادی از بافت لب جلویی آن نابود شد.

پس از تصادف، اولیه ضربه‌ای که به ماشین من وارد شد باعث شد عقب موستانگ من به لاین سمت راست کشیده شود و در سمت راننده ماشین را به هدفی غیرقابل اجتناب برای خودرو پشت سر که یک سدان بود تبدیل کرد. این خودرو که راننده آن جوانی ۱۶ ساله بود با سرعت ۱۱۰ کیلومتر بر ساعت به درب راننده خودرو من برخورد کرد. درب خودرو سمت چپ بدن من را له کرد. چارچوب فلزی سقف وارد سر من شد و جمجمه من را باز کرد و تقریباً گوش چپ من را قطع کرد. استخوان چشم سمت چپ من کاملاً خورد شد و چشمم را به صورت خطرناکی بدون حمایت قرار داد. دست چپ من شکست، عصب بازویم قطع شد و آرنجم خرد شد. استخوان شکسته شده هوموروس دستم، پوست پشت ماهیچه دو سر بازویم را سوراخ کرده بود.

لگنم بین قسمت جلویی سدان و کنسول موستانگ قرار گرفته بود و از سه قسمت مختلف ترک برداشته بود. در نهایت، استخوان فمور من که بزرگ‌ترین استخوان بدن انسان است، شکست و دو نیم شد و یک قسمت آن از پوست من رد شد و سوراخی را در لباس سیاهم ایجاد کرد.

خون همه جا را فراگرفته بود. بدن من متلاشی شده بود و مغز من آسیب مادام‌العمر دیده بود. در اثر درد طاقت‌فرسا، بدن من به حالت خاموشی رفت، فشار خونم کاهش شدید پیدا کرد، همه چیز جلوی چشمانم سیاه شد و من به کما رفتم.

شما تنها... دو بار... زندگی می‌کنید؟

اتفاقاتی که بعد از آن تصادف برای من رخ داد باورنکردنی بود و برخی، این اتفاقات را معجزه می‌دانستند.

گروه‌های امداد اورژانس به محل حادثه رسیدند و با استفاده از ابزار مخصوص، بدن من را از خودرو جدا کردند. بعد از این که من را جدا کردند، خونریزی شدیدی کردم، قلبم از تپش افتاد و تنفسم قطع شد.

از لحاظ بالینی من مُرده بودم.

متخصصان من را درون هلیکوپتر نجات قرار دادند و مصممانه برای زنده نگه داشتن من تلاش می‌کردند. ۶ دقیقه بعد آن‌ها موفق شدند. قلب من دوباره شروع به تپیدن کرد. تنفس را دوباره آغاز کردم. خدا را شکر، من زنده بودم.

من ۶ روز را در کما گذراندم و وقتی بیدار شدم با این خبر مواجه شدم که ممکن است هیچ وقت دوباره نتوانم راه بروم. پس از ۷ هفته چالشی و گذراندن دوره‌های توانبخشی و بازیابی در بیمارستان، که در آن راه رفتن را تمرین می‌کردم، به دنیای واقعی برگشتم و تحت مراقبت پدر و مادرم قرار گرفتم. ۱۱ استخوان من ترک برداشته بود، مغزم آسیب مادام‌العمر دیده بود و دوست‌دخترم در زمانی که در بیمارستان بودم از من جدا شده بود، با این شرایط هیچ‌گاه نمی‌توانستم زندگی را که در گذشته داشتم دوباره تجربه کنم. ولی باور کنید این برای من اتفاق خوبی بود.



اگرچه وفق پیدا کردن با شرایط جدید برای من راحت نبود و گاهی اوقات نمی‌توانستم به این موضوع فکر نکنم که چرا این اتفاق باید برای من رخ می‌داد؟، در هر صورت باید به زندگی باز می‌گشتم و مسئولیت آن را قبول می‌کردم. به جای ناله و شکایت کردن از وضعیتی که برای من پیش آمده بود، سعی کردم شرایطم را بپذیرم. صرف کردن انرژی برای آرزوی شرایط متفاوت را متوقف کنم و در عوض تمام تمرکزم بر این باشد که بهترین استفاده را از شرایط موجود ببرم. من نمی‌توانستم گذشته را تغییر دهم، پس بر بهبود وضعیت امروز و به جلو رفتن، تمرکز کردم. پس از آن موضوع، من تمام عمرم را وقف شکوفایی پتانسیل‌ها و رسیدن به رؤیاهایم کرده‌ام و می‌دانم که این توانایی را چگونه می‌توانم در سایرین ایجاد کنم.

پس از آن تصادف من به این نتیجه رسیدم که باید حقیقتاً نسبت به همه‌ی چیزهایی که دارم شکرگزار باشم، نداشتن برخی چیزها را بپذیرم و مسئولیت رسیدن به چیزهایی را که می‌خواهم خودم شخصاً به عهده بگیرم. به این دلیل فکر می‌کنم آن تصادف ویرانگر، یکی از بهترین اتفاقاتی است که در عمرم برای من رخ داده است. من باور دارم که هیچ اتفاقی بی‌دلیل رخ نمی‌دهد و ما باید بهترین و مثبت‌ترین دلایل را برای تمام چالش‌ها، رویدادها و شرایط زندگی‌مان بپذیریم. با استفاده از همین تفکر من توانستم پس از این تصادف، بازگشت پیروزمندان‌ای به زندگی داشته باشم.

سال ۲۰۰۰: سالی که در شروع آن من در بیمارستان بستری بودم و شکسته شده بودم ، پایانی کاملاً متفاوت داشت. علی‌رغم نداشتن ماشین، حافظه کوتاه مدت ناقص و تمام بهانه‌های ممکن دیگری که برای نشستن در خانه و غصه خوردن داشتم، به کار قبلی‌ام در شرکت کاتکو برگشتم. بهترین سال کاری‌ام را تجربه کردم و در انتهای سال توانستم رتبه ششمین کارمند نمونه (بین بیش از ۶۰۰۰ کارمند فروش فعال ) را کسب کنم. همه‌ی این اتفاقات در حالی رخ می‌داد که من در آن سال همزمان در حال بازیابی از لحاظ جسمی، روحی، ذهنی و هم‌چنین مالی بودم.

سال ۲۰۰۱: با توجه به درس‌های زندگی‌ای که تجربه کرده بودم، زمان آن بود که از مشقت‌هایی که کشیده بودم برای الهام‌بخشی و توانمندسازی سایرین استفاده کنم. این کار را با سخنرانی و به اشتراک گذاشتن سرگذشتم در دبیرستان‌ها و کالج‌ها شروع کردم. واکنش دانش‌آموزان و معلمان به این سخنرانی‌ها بسیار مثبت بود و مجاب شدم که مأموریت تأثیرگذاری روی جوانان را برای خودم تعریف کنم.

سال ۲۰۰۲: یکی از دوستان خوبم به نام «جان برگوف» تشویق کرد برای تأثیرگذاری و الهام‌بخشی بیش‌تر در زندگی دیگران، کتابی در مورد آن تصادف و اتفاقات مربوط به آن تألیف کنم. من متقاعد شدم و نوشتن را آغاز کردم. در همان ابتدای کار، نوشتن را متوقف کردم. من نویسنده خوبی نبودم. حتی انشاء نوشتن در دوره دبیرستان نیز برای من چالش‌برانگیز بود، چه برسد به نوشتن کتاب. پس از تلاش‌های فراوان که معمولاً به ناامیدی و خیره ماندن به صفحه نمایش

منجر می‌شد، به نظر نمی‌رسید بتوانم کتاب تألیف کنم. در این سال من توانستم برای دومین سال متوالی جزو ۱۰ فروشنده برتر شرکت کاتکو قرار بگیرم.

سال ۲۰۰۴: برای آزمایش توانایی‌های مدیریتی‌ام، سمت مدیر فروش شرکت کاتکو در شهر ساکرامنتو را پذیرفتم. در پایان سال تیم ما توانست با شکستن رکورد تاریخ شرکت، عنوان اول در میزان فروش را کسب کند. پاییز آن سال من توانستم به بالاترین میزان فروش شخصی‌ام برسم و در کل شرکت نامم بر سر زبان‌ها افتاد. با این احساس که به همه‌ی چیزهایی که در شرکت کاتکو می‌خواسته‌ام دست پیدا کرده‌ام، زمان آن رسیده بود که به دنبال رؤیایم برای تبدیل شدن به سخنران انگیزشی در حوزه موفقیت بروم. شاید زمان و تمرکز کافی برای نوشتن کتابی را که چند سال ذهنم را مشغول کرده بود نیز داشته باشم. در همین مدت با ارسال نیز آشنا شدم. ما از همدیگر جدا نشدنی بودیم و احساس می‌کردم شاید نیمه گم‌شده خودم را پیدا کرده باشم.

فوریه ۲۰۰۵: در حالی که در میان حضار کنفرانسی در شرکت کاتکو نشسته بودم که به نظر می‌رسید آخرین کنفرانسم در کاتکو باشد، ناگهان موضوعی به ذهنم رسید که برایم دردناک بود: من هیچ‌گاه از استعدادهایم به نحو احسن استفاده نکرده بودم. درست است که چند جایزه برده بودم و رکوردهایی را شکسته بودم، اما هنگامی که در صندلی‌ام نشسته بودم و شاهد اهدای بهترین جایزه‌ی شرکت (ساعت رولکس) به ۲ فروشنده برتر بودم، پی بردم که هرگز کاملاً متعهد نبوده‌ام، حداقل برای یکسال متوالی متعهد نبوده‌ام. نمی‌توانستم در این شرایط شرکت را ترک کنم و

احساس خوبی داشته باشم. باید یک سال دیگر را در کاتکو می‌ماندم، ولی این بار باید تمام توانم را صرف کار می‌کردم.

سال ۲۰۰۵: علی‌رغم شروع دیر هنگام، دو برابر کردن رکورد فروشم را برای خودم هدف گذاری کردم. وحشت‌زده ولی کاملاً متعهد بودم. هم‌چنین تصمیم گرفتم که تألیف کتابم را در این سال به اتمام برسانم و سرگذشتم را با تمام دنیا به اشتراک بگذارم. تمام ۳۶۵ روز آن سال را مشغول به کار کردن و نوشتن بودم و این کار را با چنان نظمی انجام دادم که در ۲۵ سال ابتدای عمرم هرگز آن را تجربه نکرده بودم. شور و اشتیاق بی سابقه‌ای برای انجام کارهایی که تا به حال انجام نداده بودم، داشتم: ریسک کردن برای متحول شدن و سفر از زندگی معمولی - که تمامی عمرم این‌گونه بوده است - به یک زندگی فوق‌العاده. در پایان سال من به هر دو هدفم رسیده بودم، رکورد فروشم را بیش از دو برابر کردم و اولین کتابم را نیز به سرانجام رساندم. حالا می‌توانم با جرئت و آگاهی بگویم که: اگر متعهد باشید، هر چیزی ممکن است.

بهار ۲۰۰۶: اولین کتابم با عنوان «رویاری با چالش‌های زندگی»: چگونه به زندگی فعلی‌تان عشق بورزید در حالی که زندگی رویایی‌تان را می‌سازید، در فهرست کتاب‌های پرفروش سایت آمازون در رتبه‌ی هفتم قرار گرفت. سپس اتفاقی باورنکردنی رخ داد. ناشر کتاب با ۱۰۰٪ حق امتیاز از این کتاب پرفروش از کشور گریخت و هیچ وقت دیگر خبری از او دریافت نکردم. پدر و مادرم ویران شده بودند، ولی من خیلی ناراحت نبودم. اگر یک درس از حادثه تصادمم فراگرفته

باشم، این است که هیچ فایده‌ای ندارد که برای جنبه‌هایی از زندگی که نمی‌توانیم تغییرشان بدهیم، وقت صرف کنیم و یا برای آن‌ها ناراحت باشیم. به همین دلیل من ناراحت نبودم. هم‌چنین من یاد گرفته بودم که با تمرکز کردن بر درس‌هایی که می‌توانیم از چالش‌های زندگی بگیریم و تلاش برای یافتن راه‌هایی برای بهبود زندگی دیگران از درس‌های این چالش‌ها، ما می‌توانیم هر مشقت و بدبختی‌ای را به یک نقطه قوت تبدیل کنیم. من هم همین کار را کردم.

سال ۲۰۰۶: تقریباً بدون هیچ دانشی از این که مربی‌گری حرفه‌ای چه توانایی‌هایی را لازم دارد، هنگامی که یک مشاور مالی چهل و چند ساله از من خواست مربی او بشوم، من به طور تصادفی تبدیل به مربی زندگی و موفقیت کسب و کار شدم. من این پیشنهاد را پذیرفتم. به این کار بسیار علاقه‌مند شدم. اولین شاگردم نتایج مثبتی در زندگی شخصی و کاری‌اش را شاهد بود و من از این که می‌توانستم به عنوان مربی در زندگی بقیه تأثیر مثبت بگذارم بسیار خوشحال بودم. در سن ۲۶ سالگی شانس من برای موفقیت به عنوان مربی حرفه‌ای تقریباً نزدیک صفر بود، ولی از آن جایی که موفقیت در این حرفه یکی از اهداف زندگی من بود، در هر صورت به دنبال این هدف رفتم. من در این کار به شدت پیشرفت کردم و مربی صدها کارآفرین، فروشنده و صاحب کسب و کار شدم.

اندکی بعد، باشگاه دختران و پسران آمریکا به عنوان سخنران در یک کنفرانس ملی از من دعوت کردند و من اولین درآمدم از راه سخنرانی را به دست آوردم. اگرچه از سال ۱۹۹۸ تا به حال من برای مخاطبان زیادی که معمولاً فروشنده‌ها و مدیران بودند سخنرانی می‌کردم، با توجه به ظاهر

تقریباً جوان، موهای وزوزی و اسم مستعار «رفیق» که به آن شناخته می‌شدم، تأثیرگذاری بر روی زندگی جوانان راهی بود که باید می‌رفتم. من سخنرانی‌هایم را از دبیرستان‌ها و کالج‌ها شروع کردم و سرگذشت زندگی‌ام را با آن‌ها به اشتراک می‌گذاشتم.

سال ۲۰۰۷: سالی که زندگی‌ام نابود شد. اقتصاد ایالات متحده آمریکا را بحران فرا گرفت. یک شبه درآمد به نصف کاهش پیدا کرد. شاگردانم دیگر توانایی پرداخت هزینه‌های مربی‌گری من را نداشتند و من هم نمی‌توانستم صورتحساب‌هایم از جمله قسط خانه را پردازم. ۴۲۵ هزار دلار بدهی بالا آورده بودم و زندگی‌ام نابود شده بود. از لحاظ ذهنی، جسمی، احساسی و مالی به آخر خط رسیده بودم. هیچ‌وقت در زندگی‌ام تا این حد احساس ناامیدی، درهم شکستگی و افسردگی نکرده بودم. سرگشته و پریشان از این که چگونه می‌توانم دوباره زندگی‌ام را دوباره درست کنم، با ناامیدی به دنبال جواب‌هایی برای سؤالات به ظاهر حل‌نشده‌ام بودم. به خواندن کتاب‌های خودآموز موفقیت روی آوردم، در سمینارهای مختلف شرکت کردم و حتی یک مربی شخصی استخدام کردم؛ اما هیچ‌کدام مؤثر نبود.

سال ۲۰۰۸: سالی که زندگی من زیر و رو شد. بالاخره شرایط بد زندگی‌ام را به یکی از دوستان نزدیکم گفتم (تا آن لحظه موفق شده بودم این موضوع را کاملاً مخفی نگه دارم.) دوستم از من پرسید: آیا ورزش می‌کنی؟ پاسخ دادم: نه، من حتی از تخت‌خوابم هم نمی‌توانم بیرون بیایم. او گفت: «شروع به دویدن کن، به تو کمک می‌کند که احساس بهتری داشته باشی و واضح‌تر فکر

کنی.» از پیاده‌روی متنفر بودم، ولی از آن جایی که مستأصل شده بودم، به نصیحت او گوش کردم و دویدن را آغاز کردم. در اولین تجربه دویدن به ادراکی رسیدم که به نقطه عطفی در زندگی‌ام تبدیل شد. (در فصل دوم کتاب جزئیات آن را شرح داده‌ام.) پس از آن به من الهام شد که با تهیه یک برنامه توسعه فردی به شخصی که می‌خواهم تبدیل شوم و بتوانم مشکلاتم را حل کنم و زندگی‌ام را دگرگون سازم. به طور شگفت‌انگیزی این راه جواب داد. همه‌ی جنبه‌های زندگی‌ام با چنان سرعتی متحول شد که اسم آن را «معجزه سحرخیزی» نام‌گذاری کردم.

پاییز ۲۰۰۸ : توسعه معجزه صبحگاهم را ادامه دادم، انواع تمرینات متفاوت توسعه فردی و زمان‌بندی‌های مختلف خواب را امتحان کردم و در مورد میزان واقعی نیاز انسان به خواب تحقیق کردم. یافته‌های این تحقیقات با فرضیات و الگوهای ذهنی‌ای که اکثر مردم از جمله خودم داشتند کاملاً در تناقض بود. از آن جایی که نتایج تحقیقاتم خیلی مورد علاقه من بود، آن‌ها را با شاگردانم به اشتراک گذاشتم و آن‌ها نیز به اندازه من مجذوب این نتایج شدند. آن‌ها این موضوع را با دوستان، خانواده و همکاران‌شان در میان گذاشتند. بدون این که انتظارش را داشته باشم، ناگهان می‌دیدم افرادی که هرگز آن‌ها را ندیده بودم در مورد معجزه سحرخیزی‌شان صحبت می‌کردند. (در این مورد بعداً بیش‌تر توضیح خواهم داد).

سال ۲۰۰۹ : بهترین سال من تا آن موقع. من با زن رؤیایم ازدواج کردم. همسرم حامله شد و دخترمان در همان سال به دنیا آمد. کسب و کار مربی‌گری من در حال پیشرفت بود به طوری که برای شاگردانم لیست انتظار داشتم. حرفه سخنرانی‌ام اوج گرفت. من در دبیرستان‌ها، کالج‌ها و

کنفرانس‌های شرکت‌ها و سازمان‌های عام‌المنفعه به عنوان سخنران، سخنرانی می‌کردم. معجزه سحرخیزی هم‌چون شعله‌های آتش پخش می‌شد و انتشار می‌یافت. من هر روز ایمیل‌های فراوانی دریافت می‌کردم که به من می‌گفتند زندگی آن‌ها با معجزه سحرخیزی متحول شده است. من نسبت به اشتراک‌گذاری آن با دنیا احساس مسئولیت می‌کردم و نوشتن کتاب بهترین راه برای رسیدن به این خواسته بود. آرام آرام، دوباره نوشتن را شروع کردم. اشتباه نکنید، من هم‌چنان نویسنده خوبی نیستم، ولی کاملاً متعهدم. همان‌طور که دوست خوبم روماسیو فالچر همیشه می‌گوید، «اگر متعهد باشید، همیشه یک راه وجود دارد.»

با چالش‌های زندگی‌تان روبرو شوید

من داستان زندگی‌ام را به این دلیل با شما به اشتراک گذاشتم که مدرکی ارائه دهم تا متوجه شوید که بر چه شرایطی می‌توان فائق آمد و به چه چیزهایی می‌توان دست یافت، مهم نیست چالش‌های شما چقدر سخت است. اگر من توانستم از شرایطی که تقریباً مُرده بودم و پزشکان به من گفتند که دیگر هرگز نمی‌توانم راه بروم و کاملاً شکسته و افسرده شده بودم و نمی‌توانستم از تخت‌خوابم بیرون بیایم، زندگی‌ام را تغییر دهم و به رؤیاهایم برسم، شما عذر قابل قبولی ندارید که نتوانید بر موانع و محدودیت‌هایی که شما را از رؤیاهای‌تان دور نگه می‌دارند، غلبه کنید. به هیچ وجه.



به نظر من اگر شخص دیگری به دست آوردی رسیده باشد و یا بر چیزی فائق آمده باشد، به تنهایی نشان‌دهنده آن است که انجام آن کار برای من نیز ممکن است و شرایط حال و گذشته من بر این موضوع بی‌تأثیر است. پذیرفتن این طرز فکر برای ما ضروری و حیاتی است. این موضوع با پذیرفتن مسئولیت برای همه‌ی جنبه‌های زندگی‌تان و سرزنش نکردن دیگران آغاز می‌شود. شما دقیقاً به همان میزانی که در مورد مسائل زندگی‌تان مسئولیت می‌پذیرید، قدرت تغییر و سازندگی آن را دارید.

مهم است بدانید که مسئولیت‌پذیری با سرزنش کردن متفاوت است. سرزنش مشخص می‌کند که چه کسی مقصر است، در حالی که مسئولیت مشخص می‌کند که چه کسی متعهد بهبود شرایط است. در موضوع تصادف، اگرچه من در آن حادثه مقصر نبودم، اما مسئولیت بهبود زندگی‌ام و تغییر شرایط به آن شکلی که می‌خواستم، با من بود. واقعاً اهمیتی ندارد که چه کسی مقصر است، تنها چیزی که مهم است این است که گذشته را رها کنیم و زندگی‌مان را به شکلی که می‌خواهیم تغییر دهیم و این کار را از همین امروز شروع کنیم.

نوبت شما است، این داستان شما است.

بدانید این که هم‌اکنون در کجای زندگی‌تان هستید موقتی است و دقیقاً همان جایی است که شما باید باشید. شما به این لحظه از زندگی‌تان آمده‌اید تا آن‌چه را که باید بدانید فرا بگیرید و بتوانید به شخصیتی تبدیل شوید که می‌تواند زندگی‌مورد نظر شما را بسازد. حتی وقتی زندگی سخت و

چالش‌برانگیز است (خصوصاً وقتی که زندگی سخت و چالش‌برانگیز است)، شرایط فعلی شما می‌تواند فرصتی برای یادگیری و رشد باشد و کمک کند که بهترین زندگی را که تا به حال داشته‌اید بسازید.

شما در فرآیند نوشتن داستان زندگی‌تان هستید و همه داستان‌های خوب قهرمانانی دارند که بر چالش‌ها و مشکلاتی غلبه می‌کنند. در حقیقت هرچه چالش بزرگ‌تر باشد، داستان بهتر خواهد بود. از آنجایی که هیچ محدودیت و مانعی برای ادامه داستان زندگی شما وجود ندارد، دوست دارید در صفحه بعدی زندگی‌تان چه چیزی نوشته شود؟

خبر خوب برای شما این است که می‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید در زندگی‌تان تغییر دهید یا آن را به وجود آورید، و از همین الان می‌توانید شروع کنید. اشتباه نکنید من نمی‌گویم که بدون تلاش می‌توانید این کار را انجام دهید، اما اگر شخصیت خودتان را به درستی پرورش و توسعه دهید، به راحتی می‌توانید به هر چه که در زندگی می‌خواهید برسید و یا آن‌ها را بسازید. این کتاب در همین مورد است؛ به شما کمک می‌کند که به شخصی که می‌خواهید باشید تبدیل شوید و به این وسیله هر چیزی را که می‌خواهید به دست آورید. هیچ محدودیتی در این راه وجود ندارد.

یک خودکار بردارید.

قبل از این که جلوتر بروید، لطفاً یک خودکار بردارید تا بتوانید در این کتاب چیزهایی بنویسید. همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، هر چیزی را که به نظرتان مهم است و ممکن است بعداً

بخواهید آن‌ها را بازخوانی کنید، علامت‌گذاری کنید. از خط‌کشی زیر کلمات، دایره کشیدن، هایلایت کردن، تا کردن گوشه‌های صفحات و یادداشت برداری در حاشیه‌های کتاب استفاده کنید تا بعداً بتوانید به سرعت مهم‌ترین درس‌ها، ایده‌ها و استراتژی‌ها را به یاد آورید.

من خودم قبلاً با این موضوع مشکل داشتم، زیرا کمی وسواسی، حساس و ایده‌آل‌گرا هستم و نسبت به تمیز و مرتب نگه داشتن وسایلم سخت‌گیر هستم. سپس متوجه شدم که باید این اخلاق را کنار بگذارم، زیرا هدف چنین کتاب‌هایی این نیست که دست‌نخورده باقی بمانند، بلکه هدف آن‌ها این است که بیش‌ترین ارزش را برای ما ایجاد کند. اکنون من تمام کتاب‌هایم را علامت‌گذاری می‌کنم تا هرگاه که بخواهم بتوانم به سرعت تمام نکته‌های کلیدی و مهم را دوباره به یاد بیاورم، بدون آن‌که لازم باشد تمام کتاب را دوباره بخوانم.

خیلی خب، حالا خودکارتان را بردارید تا شروع کنیم. فصل بعدی زندگی‌تان در شرف آغاز شدن است....

## بخش اول

زمان بیدار شدن با تمام توان است.

اگر می‌خواهید هنگام شب با رضایت به خواب بروید، باید صبح‌ها با اراده از خواب بیدار شوید.

-جرج لوریمر

چرا وقتی که کودکی به دنیا می‌آید او را معجزه زندگی می‌نامیم، اما در زندگی خودمان، معمولی بودن را می‌پذیریم؟ چه اتفاقی افتاد و در چه مرحله‌ای از زندگی‌مان فراموش کردیم که زندگی معجزه است؟

وقتی که به دنیا آمدیم، همه به ما اطمینان می‌دادند که هرآنچه بخواهیم می‌توانیم انجام دهیم و داشته باشیم و وقتی بزرگ شویم می‌توانیم به همان کسی تبدیل شویم که می‌خواهیم. حالا که شما بزرگ شده‌اید، آیا به هرآنچه که می‌خواستید رسیده‌اید؟ و آیا همان کسی شده‌اید که همیشه می‌خواستید؟ یا جایی در طول مسیر تعاریف «هر چیز و همه چیز» را برای خود تغییر داده‌اید و به کم‌تر از آن چه واقعاً می‌خواستید قانع شده‌اید؟

اخیراً با آمار هشدار دهنده‌ای مواجه شدم: به طور متوسط آمریکایی‌ها ۹ کیلوگرم اضافه وزن دارند، ده هزار دلار بدهکار هستند، کمی افسردگی دارند، از شغل‌شان ناراضی هستند و به طور متوسط

کمتر از یک دوست نزدیک دارند. حتی اگر بخش کوچکی از این آمار حقیقت داشته باشد، آمریکایی‌ها به یک بیداری جدی نیاز دارند.

شما چطور؟ آیا شما از تمام استعدادهایتان استفاده می‌کنید و در همه‌ی جنبه‌های زندگی به سطوحی از موفقیت که واقعاً خواهان آن هستید دست یافته‌اید؟ آیا به کم‌تر از آن چیزی که لیاقت آن را دارید قناعت کرده‌اید و سپس خودتان را توجیه کرده‌اید؟ یا آمادگی این را دارید که قناعت را متوقف کنید تا بتوانید بهترین زندگی را شروع کنید، که همان زندگی رؤیاهای شما است.

زندگی سطح ۱۰ برای خودتان بسازید

یکی از مورد علاقه‌ترین نکاتی که تا به حال از اپرا وینفری شنیده‌ام، وقتی بود که گفت:

«بزرگ‌ترین ماجراجویی که می‌توانید داشته باشید این است که

رؤیاهایتان را زندگی کنید.»

من کاملاً در این مورد با او موافق هستم. متأسفانه تعداد افرادی که توانسته‌اند به زندگی رؤیایشان برسند آنقدر کم بوده است که این عبارت به یک جمله‌ی کلیشه‌ای تبدیل شده است. بیش‌تر مردم به یک زندگی معمولی تن می‌دهند و منفعلانه هر چه را زندگی به آن‌ها بدهد می‌پذیرند. حتی کسانی که در یک زمینه مانند کسب و کار بسیار موفق هستند، در زمینه‌های دیگری مانند

سلامتی و روابط، زندگی معمولی‌ای دارند. ست گودین که نویسنده پرفروش‌ترین کتاب‌ها است،

این‌طور بیان می‌کند که: «آیا بین معمولی و متوسط تفاوتی هست؟ به نظر نمی‌رسد.»

بسیاری از افراد به کم‌تر از آنچه سزاوار آن هستند قناعت می‌کنند، اما این موضوع نباید باعث شود که شما نیز به طبع آن‌ها به کم‌تر از آنچه لیاقت دارید قانع باشید. شما توانایی دارید به یکی از معدود افرادی تبدیل شوید که رؤیاهای‌شان را زندگی می‌کنند و به آنچه حقیقتاً لیاقتش را دارید برسید. شادمانی. سلامتی. پول. آزادی. موفقیت. عشق. شما همه‌ی این‌ها را می‌توانید داشته باشید.

اگر ما میزان موفقیت، رضایت و دستیابی به اهداف در همه‌ی جنبه‌های زندگی را بین ۱ تا ۱۰ سطح‌بندی کنیم. همه‌ی ما می‌خواهیم به سطح ۱۰ برسیم؟ درست است؟ من هرگز کسی را ندیده‌ام که بگوید: «نه من در سلامتی سطح ۷ را می‌خواهم، نمی‌خواهم بیش از حد سالم و پُرانرژی باشم.» یا «می‌دانید، من به یک رابطه سطح ۵ قانع هستم، دوست دارم با شریک زندگی‌ام درگیر باشم، از این‌که به خواسته‌هایم نمی‌رسم لذت می‌برم و نمی‌خواهم خیلی خوشحال باشم.»

اگر به شما بگویم که ساختن زندگی رؤیایی شما (زندگی سطح ۱۰) و رساندن سطح موفقیت، شادمانی، سلامتی و رفاه اقتصادی به میزانی که تا به حال تجربه نکرده‌اید نه تنها ممکن، بلکه آسان است، چه می‌گویید؟

اگر بگویم نقطه آغاز تمام این موفقیت‌ها به این بستگی دارد که صبح‌ها چگونه از خواب بلند می‌شوید و قدم‌های کوچک و ساده‌ای وجود دارد که با برداشتن آن‌ها می‌توانید در آینده به فردی

که می‌خواهید تبدیل شوید و سطحی از موفقیت را که واقعاً لایق و سزاوار آن هستید در همه‌ی جنبه‌های زندگی برای خود بسازید، نظرتان در این مورد چیست؟ آیا حرف من را باور می‌کنید؟ برخی حرف‌های من را باور نمی‌کنند. مردم خسته و کلافه شده‌اند. آن‌ها همه‌ی تلاش‌شان را کرده‌اند که زندگی و روابط‌شان را درست کنند و بهبود بخشند ولی هم‌چنان به آن‌جایی که باید باشند نرسیده‌اند. من آن‌ها را درک می‌کنم. من هم همین وضعیت را تجربه کرده‌ام. سپس با گذر زمان چیزهایی یاد گرفتم که همه چیز را تغییر داد. دست‌هایم را به سمت شما دراز می‌کنم و شما را به این سو دعوت می‌کنم. جایی که زندگی نه تنها خوب، بلکه فوق‌العاده است و شما تنها در تصورات به آن دسترسی دارید.

این کتاب به سه بحث پایه ای و ضروری می‌پردازد:

\* شما به اندازه هر شخص دیگری بر روی کره زمین، لایق، سزاوار و توانمند هستید که به سطوح فوق‌العاده‌ای از سلامتی، ثروت، شادمانی، عشق و موفقیت دست یابید. پذیرفتن این حقیقت و زندگی در این راستا بسیار مهم و ضروری است؛ نه تنها برای کیفیت زندگی خود شما، بلکه برای تأثیری که بر زندگی خانواده، دوستان، مشتریان، همکاران، فرزندان، جامعه و هر کس دیگری که به نحوی با او در ارتباط هستید، می‌گذارد.

\* برای این که شما در تمام جنبه‌های زندگی‌تان به چیزی کم‌تر از آنچه لیاقت دارید قانع نشوید و برای ساختن سطحی از موفقیت فردی، حرفه‌ای و مالی که خواستار آن هستید، شما باید ابتدا هر روز زمانی را اختصاص دهید که به شخص مورد نیاز برای این مهم تبدیل شوید، شخصی که تمام

شرایط لازم را دارا است و توانایی آن را دارد که پیوسته سطوح موفقیتی را که دلخواه شما است جذب کند و بسازد.

\*نحوه بیدار شدن شما در هر روز صبح و روال‌هایی که در صبح‌ها دارید (یا روال‌هایی که ندارید)، بر میزان موفقیت شما در یک‌ایک جنبه‌های زندگی‌تان به طور قابل ملاحظه‌ای تأثیرگذار است. صبح‌های متمرکز، پُربار و موفق، روزهای متمرکز، پُربار و موفق را در پی خواهند داشت که در نهایت منجر به زندگی موفق می‌شوند، به همین صورت صبح‌های نامتمرکز، بی‌ثمر و معمولی، روزهای نامتمرکز، بی‌ثمر و معمولی را در پی خواهند داشت که در نهایت منجر به زندگی معمولی می‌شوند. شما به راحتی با تغییر نحوه بیدار شدن‌تان در صبح‌ها می‌توانید سریع‌تر از آنچه تصور می‌کنید هر جنبه‌ای از زندگی‌تان را که مورد نظر شما است متحول کنید.

اما هال، من که سحرخیز نیستم

اگر شما در گذشته تلاش کرده باشید که صبح‌ها زودتر بیدار شوید، اما موفق نشده باشید، چه کار می‌توان کرد؟

ممکن است شما بگویید: «من آدم سحرخیزی نیستم»، «من یک جغد شب هستم»، «در طول روز به اندازه کافی زمان ندارم»، «علاوه بر این، من به خواب بیش‌تری نیاز دارم، نه کم‌تر.»



قبل از نوشتن کتاب معجزه سحرخیزی، همه‌ی این‌ها در مورد من هم صدق می‌کرد. صرف‌نظر از تجربه‌هایی که در گذشته داشته‌اید، حتی اگر بیدار شدن از خواب و در پی گرفتن زندگی‌تان برای شما مشکل بوده است، همه این‌ها برای شما در شرف تغییر است.

کتاب معجزه سحرخیزی برای همه‌ی سبک‌های زندگی کاربرد دارد (در فصل ۸ بیش‌تر به این موضوع پرداخته خواهد شد.) و شما شگفت‌زده خواهید شد وقتی تأثیر معجزه سحرخیزی را ببینید و مشاهده کنید که با انرژی، انگیزه و زمان بیش‌تری که در اختیار شما قرار می‌دهد بهره‌وری بیش‌تر، استرس کم‌تر، سلامتی بیش‌تر و لذت و سرزندگی بیش‌تری را خواهید داشت. من به این حرفی که می‌گویم اعتماد دارم، زیرا هزاران نفر در سراسر جهان با به‌کارگیری کتاب معجزه سحرخیزی زندگی‌شان را متحول کرده‌اند. اثر موجی که من در زندگی خودم تجربه کرده‌ام و یا در زندگی دیگر طرفداران معجزه سحرخیزی دیده‌ام، بسیار تعجب‌برانگیز است.

سحرخیزانی که به تازگی استفاده از روش را شروع کرده‌اند، که شامل کارآفرین‌ها، فروشندگان، مدیران، زنان خانه‌دار، دانش‌آموزان دبیرستان و کالج و یا از هر قشر دیگر می‌شوند، از تأثیرات عمیق و مثبتی که تجربه کرده‌اند، بسیار هیجان‌زده هستند و بسیاری از آن‌ها در مورد نتایجی که از کتاب معجزه سحرخیزی گرفته‌اند ویدئوهایی را در شبکه‌های اجتماعی از قبیل یوتیوب، فیسبوک و توییتر به اشتراک گذاشته‌اند.

کتاب معجزه سحرخیزی چگونه زندگی شما را متحول می‌کند؟

من تاکنون صدها ایمیل از افرادی که کتاب معجزه سحرخیزی زندگی‌شان را به طور کامل تغییر داده است، دریافت کرده‌ام. در این پیام‌ها آن‌ها چگونگی کارکرد معجزه سحرخیزی را برای من شرح داده‌اند. برای برخی، معجزه سحرخیزی به آن‌ها کمک کرده که حس دقیق‌تری نسبت به هدف و معنای زندگی به دست بیاورند. برای برخی دیگر، موجب بهره‌وری بیشتر، استرس کم‌تر، شادمانی بیشتر و درآمد بالاتر شده است. بسیاری نیز با استفاده از معجزه سحرخیزی توانسته‌اند زمان با ارزش بیشتری برای دنبال کردن رؤیاهای‌شان در اختیار داشته باشند و بتوانند کارهایی را که مدت‌هاست کنار گذاشته‌اند پیگیری کنند.

چند مورد از داستان‌های موفقیتی را که در صفحات اول این کتاب آورده شده است بخوانید تا متوجه تأثیرات عمیق معجزه سحرخیزی شوید. شما نتایج زنده آن را خواهید دید. برای مثال،

«زندگی من با چنان سرعتی در حال متحول شدن است که من فرصت ندارم... کسب و کارم

دچار مشکل شده بود، اما بعد از این که معجزه سحرخیزی را شروع کردم، از این که تنها با بهبود

هر روزه خودم توانستم کسب و کارم را متحول کنم، شگفت‌زده شدم.»

« من در روز ۱۷۹م معجزه سحرخیزی هشتم و حتی یک روز آن را نیز از دست نداده‌ام. این اولین باری است که من تصمیم گرفته‌ام کاری انجام دهم و توانسته‌ام بیش‌تر از چند روز به آن تصمیم پایبند بمانم.»

«از ۱۰ ماه پیش که معجزه سحرخیزی را آغاز کرده‌ام، درآمد من به بیش از دو برابر افزایش یافته است و من در بهترین شرایط طول عمرم قرار دارم.»

«من تا به حال با استفاده از معجزه سحرخیزی بیش از ۱۲ کیلوگرم از وزنم را کم کرده‌ام!»

درآمد بیش‌تر، کیفیت زندگی بهتر، نظم بیش‌تر، استرس کم‌تر و حتی کاهش وزن در این پیام‌ها دیده می‌شود.

اگر صادقانه بخواهم بگویم، این موضوع به شدت من را شگفت‌زده کرده است و خوشحال هستم که این قدر خوش‌شانس بوده‌ام و توانسته‌ام چیزی را پیدا کنم که می‌تواند با این سرعت و عمق تمام جنبه‌های زندگی شما را متحول کند. اهمیتی ندارد اگر تا به حال به کم‌تر از چیزی که لیاقتش را دارید قناعت کرده‌اید. حتی اگر در برخی از زمینه‌ها درگیر کشمکش و تقلا بوده‌اید، باور دارم که برای یک تحول بزرگ آماده هستید؛ عبور به سمت سطوح بالاتر زندگی، در غیر این صورت شما این‌جا نبودید.

در فصل آتی، من برای شما شرح خواهم داد که چگونه از معجزه صبح‌گاه برای متحول کردن تمام زندگی‌ام استفاده کردم. از بدترین شرایط طول عمرم با یک کسب و کار ضررده، ۴۲۵ هزار دلار بدهی شخصی، افسردگی شدید و بدترین شرایط جسمی شروع کردم و توانستم چندین کسب و کار موفق راه‌اندازی کنم، تمام بدهی‌ام را پرداخت کنم، درآمدم را به بیش از دو برابر افزایش دهم، رؤیایم برای تبدیل شدن به یک سخنران بین‌المللی را به حقیقت برسانم، داستان زندگی من در مجموعه کتاب‌های پرفروش سوپ جوجه برای روح نوشته شد، شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی مختلفی از سراسر کشور با من مصاحبه کردند، در بهترین شرایط ذهنی و جسمی عمرم قرار داشتم و می‌توانستم فوق ماراتون ۸۵ کیلومتری را به اتمام برسانم، و همه‌ی این‌ها را در کم‌تر از ۱۲ ماه کسب کردم. هم‌چنین شما با رازهایی آشنا خواهید شد که موفقیت شما را تضمین می‌کند.

معجزه سحرخیزی نه تنها شما را توانمند می‌کند، راحت و جالب است و چیزی است که شما می‌توانید بدون زحمت زیاد در باقی عمرتان به کار ببندید. بسیاری از افراد تا به حال به من گفته‌اند که حالا حتی در روزهای تعطیل و آخر هفته نیز زود بیدار می‌شوند و سحرخیز شده‌اند، تنها به این دلیل که احساس بهتری به آن‌ها دست می‌دهد و می‌توانند کارهای بیش‌تری را به سرانجام برسانند.

باورتان می‌شود؟

بارها و بارها شنیده‌ام که افرادی که از کتاب معجزه سحرخیزی بهره می‌برند بیدار شدن هر روز خود را با احساسی که در زمان کودکی هنگام بیدار شدن در روز سال نو داشته‌اند مقایسه می‌کنند.

به همان میزان جذاب! تصور کنید که چقدر عالی خواهد بود، اگر بتوانید هر روز را با این احساس آغاز کنید.

در این جا به برخی از رایج ترین و در عین حال عمیق ترین مزایایی که می توانید از این روش انتظار داشته باشید اشاره می کنم:

- هر روز با انرژی بیشتر بیدار می شوید و احساس هیجان و توانمند بودن خواهید داشت و به ابزارهایی مجهز می شوید که می توانید در حد اعلی از استعدادهای تان بهره ببرید.

- به سرعت میزان استرس خود را کاهش دهید.

- به سرعت بر هر چالش، مشقت و یا باور محدودکننده ای که شما را عقب نگه داشته است، غلبه می کنید.

- وضعیت کلی سلامتی خود را بهبود می دهید، وزن تان کاهش پیدا می کند (اگر چنین چیزی را بخواهید) و به بهترین شرایط جسمانی دست می یابید.

- بهره‌وری خودتان را افزایش می دهید و توانایی تمرکزتان بر اولویت‌ها افزایش پیدا می کند.

- بیش تر قدردان می شوید و نگرانی‌های شما کم تر می شود.

- توانایی شما برای جذب ثروت مالی و کسب درآمد بیشتر، به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می یابد.

- هدف زندگی خود را کشف می کنید و زندگی کردن در راستای هدف والای خود را تجربه می کنید.

- در همه‌ی جنبه‌های زندگی‌تان به کم‌تر از آنچه واقعاً لیاقت آن را دارید و سزاوار آن هستید، قانع نخواهید شد و زندگی‌تان را در راستای نگرشی که به زندگی فوق‌العاده دارید، قرار می‌دهید.

من آگاهی دارم مطالبی که می‌گویم، ادعاهای بزرگی است و چنین لیست بلند بلایی از مزایا ممکن است کمی اغراق‌آمیز به نظر برسد و بیش از حدی که واقعی به نظر برسد خوب است. من به شما اطمینان می‌دهم که هیچ اغراقی در کار نیست. معجزه سحرخیزی بسته‌های زمانی هدفمند، متمرکز و پیوسته‌ای را در اختیار شما قرار می‌دهد تا از آن‌ها برای دستیابی به مهم‌ترین اهداف و رؤیاهای‌تان استفاده کنید (خصوصاً اهداف و رؤیاهایی که آن‌ها را کنار گذاشته‌اید). شما می‌توانید هر بخشی از زندگی‌تان را که می‌خواهید بهبود ببخشید. شگفت‌زده می‌شوید وقتی که ببینید با چه سرعتی به نتایج دلخواهتان می‌رسید و به سمت بزرگ‌ترین خواسته‌ها و آرزوهای‌تان حرکت می‌کنید. تعجب نکنید هنگامی که خانواده، دوستان و همکاران‌تان متوجه تحولات مثبتی در شما می‌شوند و به سمت شما جذب می‌شوند.

هم‌چنین شش منجی را به شما معرفی خواهم کرد؛ شش تمرین قدرتمندی که با ترکیب شدن معجزه صبح‌گاه را تشکیل می‌دهند و به شما کمک می‌کند تا به زندگی فوق‌العاده‌ای که سزاوار آن هستید برسید؛ همان زندگی‌ای که متأسفانه بر اساس آمار ۹۵ درصد از مردم جامعه ما هرگز آن را تجربه نمی‌کنند. من باور دارم که با کمک شما می‌توانیم این آمار را تغییر دهیم.

در پایان، شما آماده خواهید شد وارد چالش ۳۰ روزه متحول‌کننده معجزه سحرخیزی شوید که با توسعه ذهنیت و محکم کردن عادت‌های موردنظر به طور پیوسته سطوحی از موفقیت را که خواهان آن هستید جذب کنید و بسازید. هیچ‌گاه فراموش نکنید که شخصی که شما در حال تبدیل شدن به آن هستید مهم‌ترین و تنها عامل تعیین‌کننده در کیفیت زندگی شما در حال حاضر و در آینده است.

چه شما خودتان را شخص سحرخیزی بدانید، چه ندانید، یاد خواهید گرفت که چگونه هر روز صبح به راحتی از خواب برخیزید و عاداتی جدید از قبیل هر روز صبح پُرانرژی‌تر و باانگیزه‌تر بیدار شدن را شکل خواهید داد. با استفاده کردن از مزایای رابطه‌ی غیرقابل انکار سحرخیزی و موفقیت، متوجه خواهید شد که نحوه‌ی گذراندن ساعت اولیه‌ی روز نکته کلیدی در بالفعل کردن توانایی‌های بالقوه شما و رسیدن‌تان به سطحی دلخواه از موفقیت است. شما به سرعت خواهید دید که، با تغییر نحوه بیدار شدن‌تان در صبح، می‌توانید تمام زندگی‌تان را تغییر دهید.

## فصل دوم

پیدایش معجزه سحر خیزی: در نتیجه ناامیدی

ناامیدی ماده اولیه تغییرات اساسی است.

شما برای ایجاد تغییرات عمیق در زندگی نیاز به الهام یا ناامیدی دارید.

- آنتونی رابینز<sup>۱</sup>

من خوش شانسم که در زندگی نسبتاً کوتاه خودم دو بار "سقوط بزرگ"<sup>۲</sup> داشته باشم. می‌گویم خوش شانس، زیرا این رشدی بود که تجربه کردم و درس‌هایی بود که یاد گرفتم. من این رشد و درس‌ها را در دوران سخت‌ترین چالش‌های زندگی‌ام یاد گرفتم و باعث شدند تبدیل به فردی شوم که بتوانم زندگی‌ای را بنا نهیم که همیشه به دنبال آن بودم. من خوشحال می‌شوم که علاوه بر موفقیت‌هایم، از شکست‌هایم نیز برای کمک به دیگران استفاده کنم تا بتوانند بر محدودیت‌های خود غلبه کنند و به چیزهای زیادی دست یابند؛ چیزهایی بیش‌تر از آنچه که تا به حال فکر می‌کردند می‌توانند به آن‌ها دست یابند.

اولین سقوط بزرگ من: مُرده در صحنه

---

<sup>۱</sup> ANTHONY ROBBINS

<sup>۲</sup> Rock bottom



همان طور که می دانید اولین سقوط بزرگ من تقریباً آخرین آن ها بود؛ این سقوط زمانی بود که در سن ۲۰ سالگی و در تصادف با یک راننده مست تقریباً مُردم. (من در کتاب اول خودم، با عنوان زندگی را با جدیت ادامه دهید. چگونه زندگی خودتان را دوست داشته باشید در حالی که در حال ساختن زندگی رؤیاهای تان هستید، به طور کامل در مورد چگونگی بازگشت به زندگی به ظاهر غیرممکن خودم و هم‌چنین ۸ درسی که که بلافاصله کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد، توضیح داده‌ام.)

دومین سقوط بزرگ من: بدهی عمیق و افسردگی شدید

فرو رفتن دوم من به عمق ناامیدی، سخت‌تر از مرگ در یک تصادف اتومبیل بود.

سال ۲۰۰۸ بود. اقتصاد ایالات متحده در اوج بدترین رکود اقتصادی از زمان رکود غم‌انگیز و بزرگ دهه ۱۹۳۰ بود. در سال‌های پس از آن حادثه تصادف، علی‌رغم تندرستی و برگشت به حالت عادی و داشتن شغلی خوب، راه اندازی یک کسب و کار موفق با درآمد سالیانه ۶ رقمی و نوشتن کتابی پُر فروش، من دوباره به چالش کشیده شدم. این چالش یک فروپاشی کامل ذهنی، عاطفی و مالی بود.

ظاهراً یک شبه، شرکت های موفق که ساخته بودم دیگر سودآور نبودند. بیش از نیمی از درآمد ماهانه من ناپدید شد. ناگهان شرایط طوری شد که قادر به پرداخت صورتحساب‌هایم نبودم. من تازه اولین خانه ام را خرید بودم، با نامزدم مشغول تدارک ازدواج مان بودیم و ما برای تولد اولین

فرزندمان برنامه‌ریزی می کردیم. من شدیداً افسرده شده بودم، زیرا برای اولین بار در زندگی‌ام بدهی‌های زیادی داشتم و باز پرداخت وام مسکن به تعویق افتاده بود.

من در پایین‌ترین نقطه زندگی‌ام بودم. آیا اوضاع می‌توانست بدتر از این هم باشد؟ شاید. اما آیا این اتفاق بدترین چیزی بود که تا آن زمان برای من رخ داده بود؟ بله همین‌طور است. من در یک سرایشی کامل بودم.

چرا بدهی داشتن بدتر از مرگ بود

اگر شما از من پرسید که کدام سقوط، تصادف با ماشین یا مشکلات مالی، دشوارتر بود، بدون لحظه‌ای مکث و با قاطعیت می‌گویم دومی. اکثر مردم تصور می‌کنند که تصادف با یک راننده مست و شکستن ۱۱ استخوان، رنج دائمی آسیب مغزی، مرگ ۶ ماهه و بیدار شدن از یک کما و متوجه شدن این که ممکن است دیگر نتوانید راه بروید، بسیار دشوار است. این تصور قابل قبول است که درد جسمی، روحی و عاطفی از چنین حادثه وحشتناکی می‌تواند بدترین رخداد زندگی یک فرد باشد. با این حال، این در مورد من صدق نمی‌کند.

می‌دانید، بعد از آن تصادف متوجه شدم که مردم از من مراقبت می‌کنند. در بیمارستان، خانواده ام هرگز از من جدا نشدند. به طور مدام افرادی به دیدنم می‌آمدند؛ دوستان و خانواده‌ام هر روز با عشق و علاقه به دیدن من می‌آمدند تا وضعیتم را بررسی کنند و در نظافت شخصی کمکم کنند. یک گروه فوق‌العاده از دکتران و پرستاران به هر مرحله از مراقبت و بهبودی من

نظارت داشتند. غذا را آماده می کردند و برایم می آوردند. من حتی استرس های روزمره برای کار کردن و پرداخت صورتحساب را نیز نداشتم. زندگی در بیمارستان آسان بود.

اما در مورد بدهی هایم شرایط به این شکل نبود. هیچ کس برای من اظهار تأسف و همدردی نمی کرد. کسی به دیدنم نمی آمد تا حالم را بپرسد و هیچ کس آنجا نبود تا از من مراقب کند و به بهبودی من نظارت داشته باشد. کسی برایم غذا نمی آورد. در آن زمان تنها خودم بودم زیرا افراد مشکلات خاص خودشان را داشتند.

یک اثر دومینو<sup>۳</sup> منجر به کشمکش در هر نقطه از زندگی من شده بود. من از هر لحاظ - جسمی، ذهنی، عاطفی و مالی - آشفته بودم.

بسیار واهمه و دلشوره داشتم و تنها احساس آرامشی که می توانستم پیدا کنم، به هنگام خوابیدن در تختخواب بود. در اسفناک ترین شرایطی که می توان تصور کرد بودم و تنها آرامش ذهنی که داشتم فکر کردن به این بود که من در نهایت می توانم برای خوابیدن به تختم بروم و موقتاً از مشکلاتم فرار کنم. افکار خودکشی روزمره ذهنم را پُر کرده بود. البته هیچ وقت این افکار را دنبال نکردم. خودکشی نه تنها یکی از خودخواهانه ترین خواسته های است که فرد می تواند داشته باشد (زیرا به بسیاری از افراد دیگر آسیب می زند)، بلکه یکی از سخت ترین کارهاست.

---

<sup>۳</sup> اثر دومینو، اثری هم انباشته و جمعی است. این اثر هنگامی پدیدار می شود که اتفاقی بوجود آورنده و سازنده زنجیره ای از رخداد های همسان باشد \_\_\_\_\_ مترجم

می دانستم هر چقدر هم زندگی بد باشد، همیشه راهی برای بهتر کردن آن وجود دارد. اما افکار منفی هنوز هم در ذهنم بودند. مشکل من این بود که راه حلی برای بحران مالی خودم پیدا نمی کردم. نمی توانستم به چیزی فکر کنم که درد عاطفی من را به پایان برساند و به من آرامش دهد.

صبحی که زندگی من را متحول کرد

سپس، یک روز صبح، همه چیز تغییر کرد. صبح از خواب بیدار شدم و مانند چندین هفته گذشته احساس ناامیدی می کردم، اما آن روز صبح کاری متفاوت انجام دادم. من به توصیه دوستم عمل کردم و برای آرامش ذهنم برای دویدن بیرون رفتم. از شما می خواهم اشتباه برداشت نکنید. من یک دونه نبودم. در حقیقت، صادقانه می توانم بگویم که دویدن یکی از چیزهایی بود که از آن نفرت داشتم. با این حال، جان، این دوست خوبم، به من گفت که هر زمان احساس استرس و یا آشفتگی داشت، دویدن او را قادر می ساخت تا به روشنی فکر کند، روحی اش را بالا ببرد و به او کمک می کرد تا برای مشکلاتش راه حل هایی بیابد. من ناامید بودم و چیزی برای از دست دادن نداشتم. پس تصمیم گرفتم من هم دویدن را امتحان کنم.

خوب، من صبح کفش های بسکتبال نایکی ایر جردن<sup>۴</sup> را پوشیدم (به شما گفتم که من یک دونه نبودم)، آی پاد خودم را برداشتم تا بتوانم به چیزی مثبتی گوش دهم و از در ورودی خانه ام

---

<sup>4</sup> Nike Air Jordan

بیرون زدم. خانه ای که به زودی بانک آن را مصادره می کرد. هیچ ایده ای نداشتم که آن دویدن یکی از قوی ترین و عمیق ترین پیشرفت های زندگی ام را به دنبال خواهد داشت.

به یک فایل صوتی جیم ران<sup>۵</sup> درباره پیشرفت شخصی گوش می دادم. او چیزی می گفت که من علی رغم این که آن را قبلاً شنیده بودم، اما هرگز مفهوم آن را متوجه نمی شدم. می دانید، گاهی اوقات شما چیزی را بارها و بارها می شنوید بدون آن که واقعاً آن را اجرا کنید، اما یک روز در نهایت برای شما روشن و قابل فهم می شود. تنها لازم است در حالت ذهنی درستی باشید تا واقعاً آن را درک کنید؟ خوب، آن روز صبح از نظر ذهنی در حالت درستی بودم - در واقع در حالت ناامیدی بودم - و من آن را درک کردم. هنگامی که جیم ران با اطمینان اعلام کرد:

"سطح موفقیت شما، به ندرت از سطح پیشرفت شخصی شما فراتر می رود،

زیرا موفقیت چیزی است که شما با فردی که به آن تبدیل می شوید،

آن را جذب می کنید."

فایل صوتی را متوقف کردم. این فلسفه قرار بود تمام زندگی من را تغییر دهد.

---

<sup>5</sup> Jim Rohn

## موفقیت موازی

ناگهان، این موضوع برایم جالب شد! من به این واقعیت رسیدم که من خودم را به فردی برای جذب، به وجود آوردن و حفظ سطح موفقیتی که می‌خواستم، تبدیل نکرده بودم. در مقیاس یک تا ده، من سطح موفقیت ۱۰ را می‌خواستم. اما سطح پیشرفت شخصی من در سطح دو- یا در یک روز خوب در سطح سه یا چهار بود.

متوجه شدم این مشکل همه ما است. همه ما سطح موفقیت ۱۰ را در هر نقطه از زندگی مان - سلامتی، خوشبختی، امور مالی، روابط، حرفه، معنویت - می‌خواهیم؛ اما اگر سطح پیشرفت شخصی ما (دانش، تجربه، ذهنیت، باورها و ...) در هر نقطه مشخصی در سطح ۱۰ نباشد، زندگی همیشه برای تان یک کشمکش دائمی خواهد بود.

دنیای بیرونی ما همیشه بازتابی از دنیای درونی ما است. سطح موفقیت ما همیشه موازی با سطح پیشرفت شخصی ما خواهد بود. تا زمانی که هر روز وقتی را برای پیشرفت خودمان اختصاص ندهیم تا به فردی تبدیل شویم که باید زندگی موردعلاقه‌مان را بسازیم، برای دستیابی به موفقیت مشکل خواهیم داشت.

مستقیم به سمت خانه دویدم. من آماده بودم تا زندگی خودم را تغییر دهم.

اولین چالش ما: پیدا کردن زمان

می دانستم که راه حل تمام مشکلات این بود که باید متعهد می شدم پیشرفت شخصی را اولیتی در زندگی روزمره ام قرار دهم. با این حال، چالش اصلی من مشابه بقیه افراد بود: پیدا کردن زمان. من آن قدر سعی داشتم زندگی خودم را ادامه دهم و صورتحساب هایم را پرداخت کنم که ایده ی پیدا کردن زمان "اضافی" برای پیشرفت شخصی من تقریباً غیرممکن به نظر می رسید.

من گفته متیو کلی<sup>6</sup>، نویسنده کتاب های پرفروش، را خیلی دوست دارم:

"از یک سو، ما همه می خواهیم خوشحال باشیم. از سوی دیگر، ما می دانیم چه چیزهایی باعث خوشحالی ما می شوند. اما این کارها را انجام نمی دهیم. چرا؟ ساده است. ما خیلی مشغول هستیم. بیش از حد مشغول انجام چه چیزی هستیم؟ بیش از حد در تلاش برای خوشحال بودن هستیم."

بنابراین، برنامه ریزم را برداشتم، روی مبل نشستم و متعهد به پیدا کردن زمان - به وجود آوردن زمان - برای پیشرفت شخصی روزانه ام شدم. من گزینه هایی را در نظر گرفتم:

شاید عصرها؟

گزینه اول من این بود که شاید بتوانم عصرها، بعد از کار، یا شاید شب ها دیر وقت، پس از آن که نامزدم خوابید، وقت مورد نیازم را پیدا کنم. اما متوجه شدم که شب ها واقعاً تنها زمانی بود که من در طول شبانه روز می توانستم با نامزدم باشم. شب ها معمولاً آن قدر خسته ام که تمرکز کردن حتی

---

<sup>6</sup> Matthew Kelly

بیش تر از اوقات عادی برایم دشوار است. در حقیقت، من به ندرت آدم منسجمی هستم، بگذریم از این که اصلاً حالت ذهنی "مطلوبی" برای پیشرفت شخصی نداشتم. عصرها وقت مطلوبی برای هدف من نبود.

شاید بعد از ظهرها؟

شاید میتوانستم وقت مورد نیازم را در وسط روز بیابم؟ احتمالاً در هنگام نهار یا همان حدوداً شاید می‌توانستم کمی زمان "اضافی" پیدا کنم. خوب، زمان اضافی وجود ندارد و معمولاً روزها همین طور سپری می‌شوند.

اه، بی‌خیال - صبح‌ها که همیشه!

سپس، گزینه دیگر من صبح‌ها بود - اما من در برابر آن مقاومت می‌کردم. این که بگویم آدم سحرخیزی نبودم یک کتمان حقیقت است. واقعیت این بود، من از صبح بیدار شدن وحشت داشتم، به ویژه از صبح زود بیدار شدن؛ تقریباً به همان میزان که از دویدن متنفر بودم.

اول، با متعهد شدن به پیشرفت شخصی در هنگام صبح، من یک انگیزه مثبت برای بقیه‌ی روزم به دست می‌آوردم. می‌توانستم صبح‌ها چیزی جدید یاد بگیرم. احتمالاً بیش‌تر انرژی می‌گرفتم، متمرکزتر می‌شدم و انگیزه بیش‌تری برای بقیه‌ی روزم داشتم. به یاد دارم که مطلبی را در وبلاگ

[StevePavlina.com](http://StevePavlina.com) با عنوان *سکان هدایت روزانه* می‌خواندم.



استیو، که هم‌چنین نویسنده کتاب پیشرفت شخصی برای افراد هوشمند است، نوشته بود:

"می‌گویند که ساعت اول روز، سکان هدایت آن روز شما است. اگر من در طول ساعت اول بعد از بیدار شدن، تنبل و بی‌برنامه باشم، معمولاً بقیه‌ی روز من نیز نسبتاً تنبل و بدون تمرکز خواهد بود. اما اگر تلاش کنم که در این ساعات اولیه بهره‌وری بالایی داشته باشم، بقیه روز تمایل به پیروی از آن خواهم داشت."

علاوه بر این، با انجام پیشرفت شخصی در صبح، دیگر عذر و بهانه‌ای (من خسته‌ام، من وقت ندارم و غیره) نداشتم. اگر صبح‌ها و قبل از رفتن به سرکار بر روی رشد شخص خود کار می‌کردم، می‌توانستم تضمین کنم که این اتفاق هر روز رخ خواهد داد.

در نهایت، من واقعاً زمانی بهتر از صبح را نمی‌دیدم. اما قبل از هر چیز، این که هر روز ساعت ۶:۰۰ از تختم بیرون بیایم بسیار سخت بود.

چون من مجبور بودم - بنابراین ایده بیدار شدن در ساعت ۵:۰۰ صبح به نظر واقعاً احمقانه بود. احساس ناامیدی و کمی شکست می‌کردم و قصد داشتم برنامه‌ریزم را کنار بگذارم و کل ایده را فراموش کنم، که صدای مربی خودم، کوین برسی<sup>۷</sup>، را در ذهنم شنیدم. کوین همیشه به من گفت:

"هال، اگر می‌خواهی زندگی‌ات متفاوت باشد، باید قبل هر چیزی تمایل داشته باشی چیزی را

متفاوت انجام دهی!"

---

<sup>7</sup> Kevin Bracy

لعنتی. می دانستم حق با ا و بود، اما این نیز باعث نشد که زود از خواب بیدار شدن برایم آسان تر شود. من که متعهد به ایجاد یک تغییر بودم، تصمیم گرفتم بر این باور خود تحمیلی و محدود کننده تمام زندگی ام که من فردی سحرخیز نیستم غلبه کنم و در برنامه خود نوشتم که صبح روز بعد ساعت ۵ صبح بیدار خواهم شد تا نخستین قدم برای رشد و پیشرفت شخصی روزانه را بردارم.

چالش دوم ما: انجام چیزی که بیشترین تأثیر را دارد

سپس با چالش دیگری مواجه شدم - قرار بود چه چیزی در آن ساعت انجام دهم که بزرگترین تأثیر و سریعترین پیشرفت را در زندگی ام به وجود آورد؟ می توانستم کتاب بخوانم، اما قبلاً این کار را کرده بودم و می خواستم این کاری که انجام می دهم خاص باشد. می توانستم ورزش کنم، اما این کار نیز به من انگیزه و انرژی لازم را نمی داد. بنابراین، یک تکه کاغذ خالی را بیرون کشیدم و مهم ترین روش های رشد شخصی را نوشتم که می توانستند زندگی ام را تغییر دهند. روش هایی که در طول سال ها یاد گرفته بودم، اما هرگز آنها را عملی نکرده بودم، حداقل به طور مداوم. فعالیت هایی مانند مدیتیشن، عبارات تأکیدی<sup>۸</sup>، یادداشت برداری روزانه، تجسم کردن و همچنین خواندن و ورزش کردن.

من شش فعالیتی را انتخاب کردم که فکر می کردم اثر فوری و گسترده ای در زندگی من خواهند داشت؛ برای هر کدام ۱۰ دقیقه اختصاص دادم و برنامه ریزی کردم که هر شش مورد را صبح فردا انجام دهم. نکته جالب این بود که نگاه کردن به این لیست به من انگیزه می داد! به طور ناگهانی

---

<sup>8</sup> affirmations

ایده وحشتناک صبح زود بیدار شدن به ایده‌ی جذابی تبدیل شد. آن شب، به سختی خوابم می‌برد و برای فرا رسیدن فردا صبح بسیار مشتاق بودم!

وقتی ۵:۰۰ صبح ساعت زنگ خورد، چشم‌هایم را باز کردم و از تختخواب بیرون آمدم. احساس انرژی و هیجان‌زدگی می‌کردم! این کار سختی نبود. سر حال بودم و من حس بچه‌ای را داشتم که صبح جشن کریسمس با خوشحالی از خواب بیدار می‌شود. هیچ وقت از خواب بیدار شدن آنقدر برایم آسان نبود- قبل از آن روز تنها زمانی که بچه بودم و با خوشحالی صبح کریسمس از خواب بیدار می‌شدم، چنین پُرانرژی و سر حال بودم... تا قبل از آن روز مدت‌ها بود چنین حسی نداشتم.

صبحی که کل زندگی‌ام دگرگون شد

دست و صورتم را شستم، دندان‌هایم را مسواک زدم، لیوان آبی در دستم بود و ساعت ۵:۰۵ دقیقه صبح روی کاناپه اتاق نشیمن نشسته بودم. بعد از مدت‌ها در زندگی‌ام احساس هیجان واقعی می‌کردم. بیرون هوا هنوز تاریک بود و این احساس قدرتی به من می‌داد. لیست فعالیت‌های پیشرفت شخصی زندگی‌ام را بیرون آوردم. مواردی که در طی سالیان یاد گرفته بودم، اما هیچ وقت آن‌ها را عملی نکرده بودم. یک به یک هر کدام را اجرا کردم.

**سکوت:** به مدت ۱۰ دقیقه در سکوت نشستم، از خدا کمک خواستم، مدیتیشن انجام دادم و روی تنفس تمرکز کردم. احساس می‌کردم استرسم داشت از بین می‌رفت. احساس آرامشی جسم

و روحم را فرا گرفته بود. آن روز صبح متفاوت از دیگر صبح‌های پُر تکاپو من بود. پس از مدت‌ها برای اولین بار احساس آرامش می‌کردم.

**خواندن:** قبل از آن روز صبح همیشه برای مطالعه نکردن بهانه‌هایی پیدا می‌کردم. آن روز صبح هیجان زده بودم، زیرا می‌توانستم وقتی برای مطالعه کردن داشته باشم؛ عادت‌هایی که همیشه دوست داشتم در تمام زندگی ام آن را دنبال کنم. من کتاب کلاسیک ناپلئون هیل<sup>۹</sup>، تفکر کن و ثروتمند شو<sup>۱۰</sup> را از قفسه برداشتم. مانند بیشتر کتاب‌هایم این کتاب را نیز شروع کرده بودم، ولی هیچ‌وقت آن را به پایان نرسانده بودم. به مدت ده دقیقه کتاب را خواندم و ایده‌هایی را از آن دریافت کردم. بسیار هیجان زده بودم که می‌خواستم آن روز آن‌ها را عملی کنم. به یاد آوردم که تنها یک ایده می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد و این به من انگیزه می‌داد.

**عبارات تأکیدی:** من قبلاً هیچ‌وقت به نیروی عبارات تأکیدی آگاهی نداشتم. احساس فوق‌العاده‌ای داشت که سرانجام ایده عبارت تأکیدی از کتاب تفکر کن و ثروتمند شو را با صدای بلند می‌خواندم. عبارات تأکیدی یک یادآوری قدرتمند بود. یادآوری پتانسیل بی‌نهایتی که در درون من بود - در واقع در درون همه ما. تصمیم گرفتم که عبارات تأکیدی مثبت مربوط به خودم را بنویسم. چیزهایی را که می‌خواستم نوشتم. نوشتم که متعهد هستم به چه کسی می‌خواهم تبدیل شوم؛ نوشتم که متعهد به انجام چه کاری هستم. احساس قدرت می‌کردم.

---

<sup>9</sup> Napoleon Hill

<sup>10</sup> *Think and Grow Rich*

**تجسم‌سازی:** عکس‌هایی را که بر روی ویژن برد بود از دیوار برداشتم. آن را بعد از تماشای

فیلم راز<sup>11</sup> درست کرده بودم. قبلاً به ندرت به آن نگاه می‌کردم، چه برسد به این‌که بخواهم از آن برای تصویرسازی ذهنی استفاده کنم. به مدت ده دقیقه، روی عکس‌های مختلف با دقت مکث می‌کردم و با تمام وجودم احساس می‌کردم که چه می‌شود اگر بتوانم هر کدام را در زندگی‌ام عملی کنم. احساس با انگیزه بودن می‌کردم.

**یادداشت برداری:** سپس، یکی از دفترچه‌های خالی‌ام را برداشتم که سال‌ها قبل خریده بودم. مانند

تمام دفترچه‌های دیگرم، بیش‌تر از چند روز نتوانسته بودم از آن استفاده کنم - حداکثر یک هفته. آن روز صبح، چیزهایی را نوشتم که به خاطرشان شکرگزار بودم. تقریباً همان لحظه، ناامیدی که وجودم را فراگرفته بود از بین رفت. این احساس ناامیدی هنوز نرفته بود، ولی احساس سبکی می‌کردم. نوشتن چیزهایی که به خاطرشان شکرگزار بودم، روحیه‌ام را بالا برد. احساس شکرگزاری می‌کردم.

ورزش کردن سرانجام، از کاناپه بلند شدم و گفته آنتونی رابینز را به یاد آوردم: جنبش و حرکت به شما انگیزه می‌دهد. از جایم بلند شدم و حرکت شکم را انجام دادم تا زمانی که دیگر خسته شدم و نتوانستم ادامه دهم. سپس به پشت دراز کشیدم و تا جایی که می‌توانستم و شکم خارج از

---

<sup>11</sup> Secret

فرمم اجازه می داد حرکت دراز نشست را انجام دادم. هنوز شش دقیقه زمان داشتم و ویدئوهای یوگا نامزدم را پخش کردم و از این که شش دقیقه آن را کامل کردم، خوشحال و مشتاق بودم. باورکردنی نبود! روزی را تجربه کرده بودم که در آن احساس آرامش، قدرت، الهام بخشی، شکرگزاری و اشتیاق می کردم- و تازه هنوز ساعت ۶:۰۰ صبح بود!

#### چیزی در حد معجزه

برای چند هفته بعد هم ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می شدم و ۶۰ دقیقه پیشرفت شخصی روزانه ام را ادامه می دادم. پس، من که به طور باورنکردنی از احساسم و پیشرفتی که در نتیجه این پیشرفت شخصی روزانه ام داشتم خوشحال بودم، به دنبال خوشحالی بیش تری می گشتم! بنابراین، یک شب که می خواستم بخوابم، چیزی را انجام دادم که در آن لحظه غیرممکن به نظر می رسید؛ ساعت زنگ دار را روی ساعت ۴ صبح تنظیم کردم. آن شب خوابیدم و به این فکر می کردم که آیا عاقلم را از دست داده ام.

به طور شگفت آوری، ساعت ۴ صبح از خواب بیدار شدن در مقایسه با ساعت ۵ صبح آسان تر بود. در واقع بیدار شدن در هر یکی از دو زمان در مقایسه با روزهای قبل و زمانی که در برابر بیدار شدن مقاومت می کردم، ده برابر آسان تر بود.

سطح استرسم تا حد بسیار زیادی کم شده بود. انرژی، شفافیت و تمرکز بیش تری داشتم. به طور خالصانه ای خوشحال، بانگیزه و الهام گرفته بودم. دیگر افکار ناامیدی را به یاد نمی آوردم. می توان

گفت که دوباره مثل دوران قبل از مشکلات بودم، من رشد بسیار زیاد و سریعی را تجربه کرده بودم، به طوری که در مقایسه با گذشته به سرعت در حال پیشرفت بودم. و با سطوح جدیدی از انرژی، انگیزه، وضوح و تمرکز، توانستم به راحتی هدف گذاری کنم، راهکارهایی به وجود بیاورم و برنامه‌ی را برای نجات کسب و کار و افزایش درآمد خودم عملی کنم. کمتر از دو ماه پس از اولین معجزه سحرخیزی، درآمدم نه تنها برابر با میزان قبل از فروپاشی اقتصادی، بلکه بالاتر از هر زمان دیگری بود.

می‌دانستم که این صبح‌های پیشرفت شخصی، چیزی بودند که در نهایت با کسانی که برای مشاوره تماس می‌گرفتند در میان خواهیم گذاشت و بنابراین به عنوانی برای آن نیاز داشتم. با توجه به این که تحولاتی که تجربه کردم خیلی جدی و سریع بودند- در کم‌تر از دو ماه از ورشکستگی و افسردگی به امنیت مالی و احساس هیجان در زندگی رسیدم - من احساس می‌کردم یک معجزه رخ داده است و تنها عنوان مناسب معجزه سحرخیزی بود.

هی، اگه کتی می‌تونه این کار رو انجام بده ...

چند هفته بعد، داشتم تلفنی با کتی، یکی از افرادی که برای مشاوره انگیزشی تماس گرفته بود، حرف می‌زدیم که او پرسید: "هال، صبح‌ها تو چطوری شروع می‌کنی؟" با وجودی که من در مورد معجزه سحرخیزی و مزایای بیدار شدن از خواب یک ساعت پیش از زمان معمول برای او گفتم، اما او در برابر آن مقاومت کرد و گفت: "مطمئن نیستم آیا می‌خواهم زودتر از حد معمول بیدار شوم یا نه. هال، باور کن من آدم سحرخیزی نیستم!"

با این حال، کتی آدمی است که می‌تواند نظرات مخالف را بپذیرد. او متعهد شد که ساعت ۶:۰۰ صبح بیدار شود- یک ساعت زودتر از روزهای عادی- و معجزه سحرخیزی را امتحان کند. من او را تشویق کردم و برایش آروزی موفقیت کردم.

یک هفته بعد و در حین تماس تلفنی مشاوره‌ای با کتی او بسیار هیجان زده بود! وقتی پرسیدم آیا او هر روز ساعت ۶ صبح از خواب بیدار می‌شود تا معجزه سحرخیزی را انجام دهد، پاسخ غیرمنتظره‌ای دریافت کردم. او پاسخ داد: "نه! من روز اول ساعت ۶ از خواب بیدار شدم، اما حق با تو بود- آن روز، صبح بسیار خوبی داشتم که حتی تصمیم گرفتم از فردا زودتر بیدار شوم! بنابراین بقیه روزهای ساعت ۵:۰۰ صبح بیدار می‌شدم! هال، این شگفت‌انگیز بود!"

وای. من مجبور شدم این ماجرا را برای بقیه افرادی که برای مشاوره زنگ می‌زدند تعریف کنم. در عرض کم‌تر از چند هفته، ده‌ها نفر از تماس گیرنده‌هایم نیز از همان مزایای تغییر زندگی در طول اجرای معجزه صبح می‌گفتند. برخی از این افراد به دوستان و همکاران‌شان توضیح دادند که چگونه معجزه صبح زندگی آنها را تغییر داده است. این موضوع از طریق دنیای اینترنت به سرعت فراگیر شد. مردم در شبکه‌های اجتماعی مانند فیسبوک یا تویتر درباره آن اطلاع رسانی می‌کردند و با افتخار کلیپ‌هایی از خودشان را در یوتیوب پخش می‌کردند که صبح زود از خواب بیدار شده‌اند و معجزه سحرخیزی را انجام می‌دهند.

عالیه، مگه نه؟



## جو دیگه کدوم احمقیه؟

متوجه شدم چیزی درباره کل این قضیه معجزه سحرخیزی وجود دارد. روزی دنبال یکی از ویدیوهای خودم در یوتیوب می گشتم و اسم خودم را جستجو کردم. ( قضاوت نکنید - احتمالاً شما هم قبلاً اسم خودتان را در اینترنت جستجو کرده اید.)

سپس ویدیویی نشان داده شد با عنوان "معجزه سحرخیزی با جو". ویدیو متعلق به فردی بود که تا به حال در زندگی ام او را ندیده بودم. اولین عکس العمل من خیلی مثبت نبود: جو دیگه کدوم احمقیه و به چه حقی از معجزه سحرخیزی من تقلید می کنه؟ "حالت دفاعی به خودم گرفت بود- این لحظه‌ی خوبی برای من نبود. نمی دانستم به چی باید فکر کنم. پسر، خیلی زود به طور شکفت انگیزی سورپرایز شدم.

ویدیو را پنخس کردم و این گفته را شنیدم: "سلام. من دوست شما جو دیوسانا<sup>۱۲</sup> هستم. بیاید به ساعت نگاه کنیم ... ( جو ساعت زنگ دار خودش را نشان می دهد و ساعت ۵:۴۱ صبح است.)

او ادامه داد: " الان ساعت ۵:۴۱ صبح و امروز روز آخر هفته است و شما احتمالاً دارید می گویند که هی جو آخه الان ساعت ۵:۴۱ صبح روز آخر هفته چیکار می کنی؟ خوب، پس یه سر به سایت [miraclemorning.com](http://miraclemorning.com) بزیند. به اطلاعات نگاه کنید و فایل های صوتی رایگان را دانلود کنید.

---

<sup>12</sup> Joe Diosana

صادقانه حس می کنم انگار الان جشن کریسمس هست و من بسیار پُرانرژی هستم. الان دیگه هر روز برای من مانند کریسمس است. به این سایت سر بزنید و امیدوام زندگی شما هم پُر از شادی باشه."

متحیرانه روبروی رایانه نشسته بودم و احساس ابهت خاصی می کردم. این لحظه‌ای بود که فهمیدم ایده‌ی معجزه سحرخیزی واقعاً می تواند زندگی را متحول کند و تصمیم گرفتم آن را با جهان در میان بگذارم. فهمیدم در حالی که من هیچ وقت به آن به عنوان چیزی بیش تر از یک عادت روزانه نگاه نمی کردم، اما این مسئولیت من بود که آن را با دنیا در میان بگذارم و آن‌ها نیز مانند من بتوانند زندگی خود را متحول کنند. اگر چه در این لحظه هنوز نمی دانستم این تحول قرار بود چقدر عظیم باشد.

یک جنبش؟ یا یک بیداری؟

پنج سال از تماشای ویدیوی مربوط به جو و زمانی که به کتی درباره معجزه سحرخیزی گفتم می گذرد. از آن زمان تاکنون من هم چنان پیام های تشکر و هم چنین اشتیاق افراد درباره تأثیرات مثبت معجزه سحرخیزی را در زندگی آن‌ها دریافت می کنم. معجزه سحرخیزی به جنبشی - یک بیداری جهانی - در سراسر جهان تبدیل شده است. در این بیداری از مدیران شرکت های بزرگ گرفته تا مادران خانه دار حضور دارند و همه آن‌ها هر روز صبح بیدار می شوند و بر روی رشد شخصی خود کار می کنند. اکنون تصویر بزرگ تری را می بینم و این که چگونه معجزه صبح می تواند

در جهان تأثیرگذار باشد و هر کدام از ما به فردی تبدیل شویم که زندگی رویاهایمان را بسازیم؛ می‌توانیم به افرادی تبدیل شویم که به طور مثبت بر زندگی دیگران تأثیر بگذاریم و جهان اطراف خودمان را تغییر دهیم.

من در مورد این مأموریت احساس خاصی دارم: برای توانمند ساختن مردم برای دگرگون کردن زندگی خانواده، جوامع و جهان آنها. من افتخار می‌کنم و بسیار سپاس‌گزارم که فرصت به اشتراک گذاشتن معجزه سحرخیزی را با بسیاری از مردم داشته‌ام. در حقیقت، معجزه سحرخیزی به پیامی مهم در کارگاه‌های آموزشی برای کمک به شرکت‌ها، فروشندگان، معلمان، دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان برای افزایش بهره‌وری، انگیزه و عملکرد آنها تبدیل شده است.

این کتاب یک دعوت‌نامه و یک فرصت برای تبدیل شدن به فردی است که شما نیاز دارید تا همه چیزی را بسازید که در زندگی می‌خواهید و به شما زمان هدف‌مند برای تلاش به سوی مهم‌ترین هدف‌هایتان را می‌دهد. با شروع از این لحظه و پیشرفت روزانه و مداوم به سمت زندگی که واقعاً می‌خواهید، دستیابی به موفقیت و زندگی رؤیایی‌تان اجتناب‌ناپذیر است.

## فصل سوم

### بررسی حقیقت ۹۵ درصد جامعه

یکی از ناراحت‌کننده‌ترین چیزها در زندگی این است که به پایان زندگی برسید، در حالی که با افسوس و پشیمانی به گذشته بنگرید و بدانید که می‌توانستید کارهای بیش‌تری انجام دهید و چیزهای بیش‌تری داشته باشید.

-راین شارما

داستان نوع بشر در واقع داستان مردان و زنانی است که خودشان را دست‌کم گرفته‌اند.

- آبراهام ماسلو

هر روز که من و شما بیدار می‌شویم، با چالش‌های مشابهی روبرو هستیم: ما می‌خواهیم بر معمولی بودن غلبه کنیم و از تمام توانایی‌های مان بهره ببریم. این بزرگ‌ترین چالش در تاریخ بشر است؛ نیرومندتر شدن از بهانه‌های مان، انجام کارهای درست، بهترین خودمان بودن و ساختن زندگی در سطح ۱۰ ای که واقعاً می‌خواهیم، زندگی‌ای بدون هیچ‌گونه محدودیت، همان زندگی‌ای که تنها تعداد معدودی می‌توانند به آن دست یابند.

اکثر افراد حتی به نزدیکی چنین زندگی‌ای نمی‌رسند. تقریباً حدود ۹۵ درصد جامعه‌ی ما به چیزی بسیار کم‌تر از آنچه لیاقت دارند و سزاوار آن هستند رضایت می‌دهند، آرزو می‌کنند که چیزهای

بیش تری داشته باشند، با پشیمانی و افسوس زندگی می‌کنند و هیچ‌گاه متوجه نمی‌شوند که آن‌ها واقعاً می‌توانستند هر کس که می‌خواهند بشوند، هر کاری که می‌خواهند انجام دهند و هر چیزی که می‌خواهند داشته باشند. بر اساس آماری که اداره امنیت اجتماعی آمریکا منتشر کرده است، اگر شما ۱۰۰ فرد را در ابتدای کار حرفه‌ای‌شان در نظر بگیرید و تا ۴۰ سال بعد که زمان بازنشستگی است آن‌ها را دنبال کنید، به این نتایج دست خواهید یافت: تنها یک نفر از آن‌ها ثروتمند خواهد بود، ۴ نفر از آن‌ها امنیت مالی خواهند داشت، ۵ نفر از آن‌ها کار کردن را ادامه می‌دهند نه به این دلیل که به آن علاقه دارند بلکه چون مجبور هستند، ۳۶ نفر از آن‌ها تا آن زمان مُرده‌اند و ۵۴ نفر از آن‌ها ورشکسته‌اند و برای گذران زندگی وابسته به خانواده، دوستان، آشنایان و یا دولت هستند. اگر بخواهیم از نظر مالی به این موضوع بنگریم، باید بگوییم تنها ۵ درصد از ما موفق خواهیم بود زندگی آزادانه‌ای برای خود بسازیم و ۹۵ درصد دیگر در تمام طول عمرشان با فلاکت و بدبختی دست و پنجه نرم خواهند کرد.

پس سؤال اصلی که ما باید پاسخ آن را جستجو و پیدا کنیم این است که: الان چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا اطمینان حاصل کنیم جزئی از آن اکثریت ۹۵ درصدی نخواهیم بود؟

گذر از معمولی بودن و ملحق شدن به ۵٪ بالایی

این که شما هم‌اکنون وقت خود را به خواندن این کتاب می‌گذرانید، این موضوع را برای من روشن می‌کند که شما آماده شروع کردن مرحله بعدی زندگی‌تان هستید و دیگر نمی‌توانید به کم‌تر از

آنچه استحقاق بودن، داشتن و انجام دادن آن را دارید قانع باشید، تنها به این دلیل که بقیه این کار را می‌کنند. در این‌جا به ۳ مرحله ساده و در عین حال تأثیرگذار در عبور از زندگی معمولی به ۵ درصد بالای جامعه می‌پردازیم:

### مرحله ۱: پذیرفتن حقیقت ۹۵٪ جامعه

ابتدا باید این حقیقت را بپذیریم و بدانیم که ۹۵ درصد جامعه هیچ‌گاه نمی‌توانند زندگی مورد علاقه‌شان را بسازند و آن را زندگی کنند. ما باید این حقیقت را بپذیریم که اگر اکنون نسبت به سایر مردم، سبک زندگی و طرز فکر متفاوتی نداشته باشیم، محکوم هستیم که مانند آن‌ها یک زندگی معمولی همراه با مشقت، شکست و حسرت را تحمل کنیم. به خاطر داشته باشید که این افراد دوستان، خانواده و اطرافیان ما را نیز شامل می‌شود، اگر ما نتوانیم کار متفاوتی انجام دهیم و الگوی مناسبی برای دوستان، خانواده و اطرافیانمان نباشیم، همین سرنوشت در انتظار آن‌ها نیز خواهد بود.

معمولی بودن یعنی به کم‌تر از آنچه می‌خواهید و سزاوار آن هستید رضایت بدهید و در تمام زندگی مشغول تقلا کردن باشید. اکثر مردم هر روز در همه‌ی زمینه‌های زندگی (جسمانی، ذهنی، احساسی، روابط، مالی و هر چیز دیگری که به ذهن شما خطور کند) به کم‌تر از آنچه می‌خواهند رضایت می‌دهند و در حال تقلا کردن هستند. بیش‌تر مردم هر صبح از خواب بیدار می‌شوند و برای

رسیدن به سطح دلخواه‌شان از موفقیت، شادمانی، عشق، سلامتی و رفاه مالی تلاش می‌کنند. این موارد را در نظر بگیرید:

\*از لحاظ جسمانی: چاقی همه‌گیر است. بیماری‌های مهلکی هم‌چون سرطان و مشکلات قلبی در حال افزایش است. اغلب افراد همیشه خسته هستند و انرژی جسمانی کمی دارند. به نظر می‌رسد اکثر مردم حتی انرژی کافی برای گذراندن یک روز کامل را هم ندارند و مجبورند چندین فنجان چای، قهوه و یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف کنند. فروش بالای این محصولات خود نشان می‌دهد که اکثریت جامعه از لحاظ جسمانی در تقلا است.

\*از لحاظ ذهنی و احساسی: امروزه ما شاهد رشد روزانه میزان مصرف داروهای تجویزی برای مقابله با اختلالاتی چون افسردگی، اضطراب و سایر بیماری‌های روحی و روانی هستیم. به ندرت اتفاق می‌افتد که تلویزیون را روشن کنید و تبلیغ این داروها را نبینید. معمولاً یک زوج میانسال را می‌بینید که همراه با سگ‌شان در کنار ساحل بادبادکی را هوا کرده‌اند و سپس مردی با صدایی ژرف، شروع به صحبت می‌کند و پس از برشمردن نشانه‌های بیماری، لیستی از آثار جانبی دارو را ذکر می‌کند: «آیا تا به حال احساس خستگی، ناراحتی، تنهایی، افسردگی، چاقی... یا هر چیز دیگری که حاضر باشید برای رفع آن پول پردازید، داشته‌اید؟ خوشحال باشید، بخت با شما یار است، فلان دارو دوی درد شما است! هشدار: این دارو ممکن است موجب آثار جانبی از قبیل نفخ، یبوست، تب، سرگیجه، خشکی دهان، شوره سر، بی‌خوابی، حملات در خواب و خیلی مشکلات دیگر شود،

که بسیار بدتر از آن چیزی است که این دارو قرار است درمان کند. پس منتظر چه هستید؟ همین الان با این شماره تماس بگیرید!»

\* از لحاظ روابط: حتماً مطلع هستید که طلاق در آمریکا همه گیر شده است و به حدی رسیده است که از هر دو ازدواج، یکی از آنها به طلاق می‌انجامد. به عبارت دیگر، بالغ بر نیمی از افرادی که عمیقاً عاشق هستند و در حضور دوستان و خانواده با هم پیمان می‌بندند که زندگی‌شان را وقف یکدیگر کنند و در هر شرایط خوب و بدی با هم بمانند، در حال تقلا برای نابود نشدن زندگی مشترک‌شان هستند. اخیراً مادر و پدرم که بسیار به آنها علاقه دارم، پس از ۳۰ سال زندگی مشترک از هم جدا شدند. من با تمام وجودم درد و رنج این تقلاها در روابط را درک می‌کنم.

\* از لحاظ مالی: هم‌اکنون مردم آمریکا بیش از هر زمان دیگری در تاریخ، بدهی شخصی دارند. درآمد بیش‌تر افراد حتی نزدیک به آن میزانی که دوست دارند باشد هم نیست. آنها بیش از حد هزینه می‌کنند، به اندازه کافی پس‌انداز نمی‌کنند و دچار مشکلات مالی هستند.

بر کسی پوشیده نیست که سطح زندگی اغلب افراد بسیار پایین‌تر از توانایی‌های آنها است. پس از پذیرفتن این موضوع ضروری است تحقیق کنیم که چرا اغلب افراد همواره در حال کشمکش و تقلا هستند و چه چیزی باعث می‌شود که به یک زندگی معمولی رضایت دهند.



## مرحله ۲: شناخت دلایل معمولی بودن

پس از پذیرفتن این موضوع که بیش از ۹۵ درصد جامعه به کم‌تر از آنچه توانایی رسیدن به آن را دارند رضایت می‌دهند، تقریباً در تمام زمینه‌های زندگی تقلا می‌کنند و سطوح موفقیت، شادمانی و آزادی مورد نظرشان را تجربه نمی‌کنند، مرحله بعدی این است که دلیل این اتفاقات را بیابیم. اگر می‌خواهید این اتفاق برای شما رخ ندهد، باید بدانید چه دلیلی باعث می‌شود که اکثر افراد به یک زندگی معمولی تن می‌دهند.

اگر شما از یک فرد متوسط چهل، پنجاه ساله که به کم‌تر از چیزهایی که خواهان آن‌ها است رضایت داده، در تلاش برای شاد بودن است، صورت حساب‌هایش را پرداخت می‌کند و ... بپرسید که آیا برنامه‌ریزی و چشم‌اندازشان برای زندگی این بوده است، به نظر شما چه پاسخی خواهد داد؟ آیا فکر می‌کنید از ابتدا برنامه‌اش این بوده که در تقلا همیشه زندگی کند؟ مطمئناً این طور نیست! و این قسمت ترسناک ماجرا است.

هنگامی که ۹۵ درصد از جامعه زندگی‌ای را که می‌خواستند به دست نیاورده‌اند، اگر ما می‌خواهیم به سرنوشت آن‌ها دچار نشویم و زندگی معمولی نداشته باشیم، باید بفهمیم که آن ۹۵ درصد چه کارهای اشتباهی کرده‌اند و یا چه کارهای درستی را انجام نداده‌اند.

مسئلاً ما نمی‌خواهیم تمام زندگی در تقلا باشیم. من خواهان زندگی آزاد هستم، من می‌خواهم هر روز که از خواب بیدار می‌شوم کاری را که دوست دارم، در زمانی که دوست دارم، همراه با کسی که دوست دارم، انجام دهم. من می‌خواهم هر روز که از خواب بیدار می‌شوم با علاقه به دنبال

زندگی‌ام بروم. من می‌خواهم عاشق کاری که انجام می‌دهم باشم و زندگی و کارم را با کسانی به اشتراک بگذارم که به آن‌ها علاقه دارم. این تعریف من از موفقیت است. اما چنین زندگی‌ای به یک‌باره برای کسی محقق نمی‌شود. باید این زندگی را طراحی کنید. اگر شما می‌خواهید به زندگی فوق‌العاده‌ای که خودتان طراحی کرده‌اید دست پیدا کنید، ابتدا باید دلایل اصلی معمولی بودن را شناسایی کنید، تا بتوانید جلوی آن‌ها را بگیرید.

مواردی که در ادامه آمده است از نظر من اصلی‌ترین دلایل معمولی و متوسط بودن و شکوفا نشدن توانایی‌ها است. این موارد بیش‌ترین آثار را در زندگی شما داشته‌اند و خواهند داشت. هم‌چنین راهکارهایی برای مقابله با آن‌ها نیز آورده شده است.

دلایل معمولی بودن ( و راهکارهای فوری ):

### \*سندروم آینه عقب

یکی از اصلی‌ترین دلایل معمولی بودن وضعیتی است که من آن را سندروم آینه عقب می‌نامم. ضمیر ناخودآگاه ما مجهز به یک آینه عقب محدودکننده است، که به کمک آن ما بارها و بارها گذشته را زندگی می‌کنیم. ما به اشتباه فکر می‌کنیم که در حال حاضر همان کسی هستیم که در گذشته بوده‌ایم، بنابراین با توجه به محدودیت‌هایی که در زمان گذشته داشته‌ایم، در زمان حال نیز خودمان را محدود می‌کنیم.

نتیجه این می‌شود که از ساعت بیدار شدن تا اهدافی که در طول روز تعیین می‌کنیم و یا سطحی از زندگی که رسیدن به آن را برای خودمان مقدور می‌دانیم، همه‌ی انتخاب‌هایمان را از فیلتر محدودیت‌هایی که در گذشته داشته‌ایم عبور می‌دهیم. همه‌ی ما می‌خواهیم به زندگی بهتری دست پیدا کنیم، اما گاهی اوقات نمی‌توانیم چیزی غیر از آنچه را که تا به حال تجربه کرده‌ایم متصور شویم.

تحقیقات نشان می‌دهد که یک فرد متوسط، در هر روز بین ۵۰ تا ۶۰ هزار فکر در ذهنش می‌پروراند. مشکل این‌جا است که ۹۵ درصد افکار ما مشابه همان افکاری است که در روز گذشته و روزهای قبل از آن داشته‌ایم. از این رو، نباید تعجب کرد وقتی می‌بینیم بسیاری از افراد روزها، ماه‌ها و سال‌های زندگی را بدون آن‌که تغییری در سطح زندگی‌شان ایجاد شود، سپری می‌کنند.

ترس، استرس و نگرانی‌های دیروز مانند چمدانی مندرس و کهنه است که ما آن را امروز با خود حمل می‌کنیم. وقتی با یک موقعیت مناسب روبرو می‌شویم، به سرعت به آینه عقب نگاه می‌کنیم تا توانایی‌های گذشته‌مان برای مواجهه با آن را ارزیابی کنیم. «نه، من هرگز همچین کاری را انجام نداده‌ام. من تا به حال هیچ‌گاه در این سطح نبوده‌ام. در حقیقت، من همواره شکست خورده‌ام.»

هنگامی که به مشکلی بر می‌خوریم، برای دریافت راهنمایی در مورد واکنشی که باید به آن بدهیم، به آینه عقب مورد اعتمادمان رجوع می‌کنیم. «آره، من بدشانس هستم. این بدبختی‌ها همیشه برای من پیش می‌آید. من همیشه در شرایط سخت تسلیم مشکلات می‌شوم، این بار نیز مانند همیشه همین کار را انجام خواهم داد.»

اگر تمایل دارید که از گذشته‌تان فراتر روید و محدودیت‌های‌تان را پشت سر بگذارید، باید نگاه کردن به زندگی از آینه عقب را متوقف کنید و زندگی‌ای بدون هیچ‌گونه محدودیت را برای خود متصور بشوید. باید این الگوی ذهنی را بپذیرید: آینده من لزوماً مشابه گذشته‌ام نخواهد بود. با خودتان صحبت کنید و این اطمینان را در خودتان ایجاد کنید که نه تنها هر چیزی ممکن است، بلکه شما متعهد و توانمند هستید که به هر چیزی که می‌خواهید، دست پیدا کنید. در ابتدا، حتی لزومی ندارد به چیزهایی که به خودتان می‌گویید باور داشته باشید. در حقیقت، به احتمال زیاد در ابتدا اعتقادی به آن‌ها نخواهید داشت. ممکن است انجام این کار برای‌تان ناخوشایند باشد و در برابر آن مقاومت کنید. اشکالی ندارد. به مرور ضمیر ناخودآگاه شما شروع به جذب این تلقین‌های مثبت می‌کند. (در فصل ۶ در این مورد بیش‌تر توضیح خواهیم داد.)

برای چیزهایی که در زندگی می‌خواهید، محدودیت‌های غیرضروری اعمال نکنید. از آن‌چه تاکنون به خودتان اجازه می‌دادید، بزرگ‌تر فکر کنید. چیزهایی را که می‌خواهید برای خودتان شفاف کنید، این باور را در خودتان پرورش دهید که با تمرکز و تلقین روزانه، رسیدن به چیزهایی که می‌خواهید ممکن است و سپس پیوسته به سمت چشم‌اندازتان حرکت کنید تا به واقعیت تبدیل بشود. هیچ دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد، چرا که شما شکست نمی‌خورید، تنها یاد می‌گیرید، رشد می‌کنید و شرایطتان را نسبت به گذشته بهتر می‌کنید.

همیشه به خاطر داشته باشید که جایی که هم‌اکنون در آن هستید حاصل کارهایی است که در گذشته انجام داده‌اید، اما موقعیت شما در آینده به این بستگی دارد که از این به بعد تصمیم دارید چه فردی باشید.

### \* بی‌هدف بودن

اگر از یک فرد معمولی بپرسید که هدف شما از زندگی چیست با چهره‌ای مضحک یا پاسخ «نمی‌دانم» روبرو خواهید شد. اگر این سؤال را از شما بپرسم، چه پاسخی می‌دهید؟ یک فرد معمولی و متوسط نمی‌تواند هدف زندگی‌اش را بیان کند؛ هدف، همان دلیل قانع‌کننده‌ای است که او را وادار می‌کند تا هر روز از خواب بیدار شود و برای به انجام رساندن مأموریتش در زندگی، اقدامات لازم را انجام دهد.

حقیقت این است که یک فرد معمولی زندگی را به صورت روزانه می‌بیند و هیچ هدفی بالاتر از زنده بودن ندارد. اغلب افراد تنها بر گذراندن امروزشان تمرکز دارند، راحت‌ترین مسیر را انتخاب می‌کنند، به دنبال لذت‌های کوتاه مدت در طول مسیر هستند و از هرگونه مشقت و سختی کشیدن که ممکن است موجب رشدشان شود پرهیز می‌کنند. دستاوردهای من پیوسته نبودند و من همواره به چیزی کم‌تر از آنچه می‌توانستم داشته باشم رضایت می‌دادم تا این که در نهایت به راز غلبه بر معمولی بودن پی بردم: داشتن زندگی هدفمند.

بعد از این که به تالار مشاهیر شرکت راه یافتیم، زمان آن رسیده بود که به دنبال رؤیایم برای تبدیل شدن به یک نویسنده، سخنران و مربی بروم. اگرچه در آن شرکت هیچ وقت تمام توانایی‌هایم را

شکوفای نکرده بودند، اما می‌خواستیم آن‌جا را با برجسب معمولی بودن ترک کنیم. اطمینان داشتم اگر فکری برای حل این معضل نکنم، در کار بعدی من نیز این روند تکرار می‌شود.

تا آن زمان هدفی نداشتم که من را وادار کند، حتی در روزهایی که دوست دارم، صبح زود از خواب بیدار شوم. هدفی نداشتم که من را وادار کند گوشی تلفن را بردارم و با مشتریان تماس بگیرم؛ حتی زمانی که به پول بیشتری احتیاج داشتم. من در آن لحظه تصمیم گرفتم که هدفم برای ۱۲ ماه آینده را این‌گونه تعریف کنم: تبدیل شدن به فرد لازم، برای ساختن سطحی از موفقیت، آزادی و کیفیت زندگی که واقعاً می‌خواهم. من این هدف را با هدف دیگر زندگی‌ام ترکیب کردم (بله، شما می‌توانید بیش‌تر از یک هدف داشته باشید)، آن هدف این بود که به دور از خودخواهی، در زندگی دیگران ارزش ایجاد کنم، به این منظور یک تیم ۱۶ نفره از دیگر نمایندگان فروش تشکیل دادم. با برگزاری کنفرانس‌های هفتگی رایگان به مدت چهل و شش هفته متوالی به آن‌ها کمک کردم تا به اهداف‌شان دست پیدا کنند.

با زندگی در راستای دو هدف زندگی‌ام و تلاش پیوسته برای هم‌جهت کردن افکار، اعمال و گفتارم با این اهداف، نه تنها توانستم بیش‌ترین فروشم را تجربه کنم و رکورد قبلی‌ام را ۹۴ درصد بهبود ببخشم، بلکه با کمک به سایر فروشندگان، توانستیم بهترین عملکرد شرکت در تاریخ ۵۰ ساله آن را رقم بزنیم.

برای غلبه کردن بر این دلیل معمولی بودن، شما باید در زندگی هدفی داشته باشید، که این هدف می‌تواند هر چیزی که شما دوست دارید باشد. این هدف می‌تواند هر چیزی باشد که در صبح‌ها

به شما انگیزه بیدار شدن می‌دهد و موجب می‌شود شما زندگی‌تان را در راستای رسیدن به آن در پی بگیرید. اما به خاطر داشته باشید که باید هدفی برای خودتان تعیین کنید، هدف اول می‌تواند ساده و و حتی کوچک باشد. «می‌خواهم پیش‌تر بخندم تا شادی بیش‌تری در زندگی خودم و اطرافیانم ایجاد کنم» یا «می‌خواهم از هر کسی که ملاقات می‌کنم بپرسم که چه کمکی می‌توانم به آن‌ها بکنم؟ تا بدین وسیله بتوانم در زندگی دیگران ارزش ایجاد کنم.» این می‌تواند اولین گام شما در جهت یک هدف بزرگ‌تر برای زندگی باشد.

به یاد داشته باشید که شما می‌توانید در هر زمان هدف زندگی خود را تغییر دهید. همان‌طور که شما رشد می‌کنید، هدف زندگی شما نیز پرورش می‌یابد. تنها چیزی که مهم است این است که شما یک هدف را که می‌تواند هر چیزی باشد برای خودتان انتخاب کنید و زندگی کردن در راستا رسیدن به آن را شروع کنید. شما حتی می‌توانید از هدف‌هایی که من به شما معرفی کردم استفاده کنید (خیلی از شاگردانم همین کار را می‌کنند).

به خاطر داشته باشید قرار نیست شما هدف زندگی‌تان را کشف کنید، بلکه باید آن را خلق کنید و بسازید و تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید داشته باشید. متیو کلی، در کتاب پُرفروشش به نام ریتم زندگی، ما را به داشتن یک هدف کلی در زندگی‌مان دعوت می‌کند که به نظر من همه‌ی ما باید بر همین اساس زندگی کنیم تا بتوانیم بهترین خودمان باشیم. به زبان دیگر ما باید تمام تمرکزمان بر پیشرفت کردن و پیگیری آرزوهایمان باشد و دیگران را نیز به انجام همین کار تشویق کنیم. این هدف شماست.

در همین هفته زمانی برای فکر کردن تعیین کردن هدف زندگی‌تان اختصاص دهید. هدف زندگی‌تان را جایی بنویسید که هر روز آن را ببینید. در حقیقت بهترین زمان برای این کار صبح زود است.

همیشه به یاد داشته باشید که متعهد بودن به هدفی بزرگ‌تر از مشکلات، موجب می‌شود مشکلات شما بی‌اهمیت‌تر به نظر برسند و می‌توانید به راحتی بر آن‌ها غلبه کنید.

### \*جداسازی اتفاقات

یکی از دلایل شایع و در عین حال مبهم معمولی بودن، اتفاقات مجزا شده است. ما زمانی دچار این مشکل می‌شویم که به اشتباه فکر می‌کنیم تصمیمات و اقدامات ما تنها در یک زمان به خصوص در زندگی و موقعیت ما تأثیر می‌گذارند. برای مثال ممکن است شما فکر کنید که یک‌بار نرسیدن به برنامه ورزشی، تأخیر در یک پروژه و یا خوردن فست‌فود امور مهمی نیستند و فردا می‌توانید آن‌ها را جبران کنید. شما به اشتباه فکر می‌کنید نادیده گرفتن یک جلسه تمرین ورزشی تنها در همان لحظه و موقعیت تأثیر دارد و دفعه بعدی با تصمیم بهتر می‌توانید آن را جبران کنید. هیچ چیز به این اندازه از حقیقت دور نیست.

باید درک کنیم که آثار و عواقب هر یک از تصمیم‌ها، اقدامات و حتی افکار ما ماندگار خواهد بود، زیرا هر کدام از تصمیم‌ها، اقدامات و افکار ما در شخصیتی که به آن تبدیل خواهیم شد تأثیرگذار هستند و در نهایت کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کنند.



همان‌طور که هارو اکر در کتاب پُرفروشش به نام رازهای ذهن میلیونر آورده است:

«نحوه انجام دادن یک کار توسط شما، به همان شکلی است که همه‌ی کارهای دیگران را انجام

می‌دهید.»

هر بار که انجام دادن کار آسان را بر کار درست ترجیح می‌دهید، هویت خود را شکل می‌دهید و

بیش‌تر به شخصی تبدیل می‌شود که کار آسان را انجام می‌دهد، و نه کار درست را.

از سوی دیگر، هنگامی که انتخاب می‌کنید کار درست را انجام دهید و متعهد بمانید (خصوصاً

زمانی که علاقه‌ای به انجام آن کار ندارید)، شما در حال خلق نظم فوق‌العاده‌ای در زندگی‌تان

هستید (که بیش‌تر افراد هیچ‌گاه نمی‌توانند آن را خلق کنند.) که برای رسیدن به نتایج فوق‌العاده

در زندگی به آن نیاز ضروری دارید. دوست خوبم پیتر وود همواره به شاگردانش می‌گوید: «انضباط

سازنده سبک زندگی است.»

برای مثال، هنگامی که زنگ ساعت به صدا در می‌آید و ما دکمه تأخیر را می‌زنیم (که همان کار

آسان است)، اغلب افراد فکر می‌کنند که این عمل فقط در همان لحظه تأثیر گذار است. اما حقیقت

آن است که چنین اقداماتی ضمیر ناخودآگاه ما را طوری برنامه‌ریزی می‌کنند که احساس کنیم

دنبال نکردن کارهایی که قصد انجام آن‌ها را داشته‌ایم و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کرده بودیم،

اشکالی ندارد. (در فصل بعد بیش‌تر به این موضوع می‌پردازیم.)

ما باید جداسازی و مجزا کردن وقایع را متوقف کنیم و تصویر بزرگ‌تر را ببینیم. درک کنیم که هر کاری که انجام می‌دهیم بر شخصیتی که خواهیم داشت تأثیر می‌گذارد و در نهایت تعیین‌کننده زندگی‌ای است که می‌خواهیم خلق و زندگی کنیم. وقتی تصویر بزرگ‌تری از زندگی داشته باشید، زنگ ساعت برای تان جدی‌تر می‌شود. هنگامی که صدای زنگ ساعت در صبح به صدا در می‌آید و شما در ابتدا تصمیم به تأخیر آن می‌گیرید، تصویر بزرگ‌تر زندگی کمک می‌کند بیش‌تر به قضیه فکر کنید، با خود خواهید گفت، این شخصی نیست که من می‌خواهم به آن تبدیل شوم، کسی که آن قدر انضباط ندارد که حتی نمی‌تواند صبح از خواب بیدار شود. من همین الان بیدار خواهم شد چون من متعهد هستم که \_\_\_\_\_ (صبح زود از خواب بیدار شوم، به اهدافم برسیم، زندگی رؤیایی‌ام را بسازم و یا هرچیز دیگر).

همیشه به خاطر داشته باشید که شخصی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید و شخصیتی که می‌خواهید داشته باشید، بسیار با اهمیت‌تر از کاری است که در حال انجام آن هستید و در عین حال کارهایی که انجام می‌دهید تعیین می‌کنند که به چه کسی تبدیل خواهید شد.

### \*مسئولیت‌پذیر نبودن

رابطه بین موفقیت و مسئولیت‌پذیری غیرقابل چشم‌پوشی است. همه‌ی افراد بسیار موفق، از مدیران ارشد و ورزشکاران حرفه‌ای تا رئیس‌جمهور آمریکا، سطح بالایی از مسئولیت‌پذیری را در خود پرورش داده‌اند. این ویژگی به آن‌ها قدرت می‌دهد که اقدامات لازم را انجام دهند و به نتایجی

که می‌خواهند برسند، حتی در زمانی که علاقه‌ای به انجام آن ندارند. بدون این ویژگی ورزشکاران زیادی تمرینات فوق‌حرفه‌ای را ترک می‌کردند و مدیران زمان زیادی را مشغول بازی با گوشی‌های‌شان بودند.

مسئولیت‌پذیری یعنی برای انجام یک کار و یا رسیدن به یک نتیجه مشخص نسبت به شخصی دیگر پاسخگو باشیم. به ندرت اتفاقی در این دنیا، یا در زندگی شما رخ می‌دهد که نوعی از مسئولیت‌پذیری در آن وجود نداشته باشد. تقریباً همه‌ی نتایج مثبتی که از لحظه‌ی تولد تا سن ۱۸ سالگی برای ما رخ می‌دهد، به لطف مسئولیت‌هایی است که بزرگ‌ترها (والدین، معلمان، مدیران و...) برای ما تعیین کرده‌اند. میوه‌هایی که خورده‌ایم، تکالیفی که انجام داده‌ایم، مسواک زدن، حمام رفتن و در زمان مناسب خوابیدن از این قبیل کارها هستند. اگر مسئولیت‌پذیری که والدین و خانواده بر دوش ما گذاشتند وجود نداشت، ما بچه‌های بی‌سواد، دچار سوء‌تغذیه، کمبود خواب و کثیفی می‌بودیم. درست نمی‌گوییم؟

مسئولیت‌پذیری در زندگی ما نظم و انضباط ایجاد کرده، به ما اجازه داده که در زندگی رشد و پیشرفت کنیم. بدون مسئولیت‌پذیری این اتفاقات خوب در زندگی ما رخ نمی‌داد. مشکل این جاست که ما در کودکی و نوجوانی و حتی جوانی، هیچ‌گاه علاقه‌ای به مسئولیت‌پذیری نداشته‌ایم و تنها آن را تحمل کرده‌ایم و از آن‌جایی که مسئولیت‌پذیری همیشه از سوی بزرگ‌ترها بر ما تحمیل شده است، بیش‌تر ما به طور ناخودآگاه در برابر آن مقاومت می‌کنیم و از آن متنفریم. سپس وقتی به سن ۱۸ سالگی می‌رسیم، از تمام آزادی‌هایی که به دست آورده‌ایم نهایت استفاده را می‌کنیم،

همچون طاعون از مسئولیت دوری می‌کنیم و زمینه سقوط خودمان را به سمت معمولی و متوسط بودن فراهم می‌کنیم. این موضوع باعث ایجاد عادات و تفکرات خطرناکی مانند تنبلی، فرار از مسئولیت و میانبر زدن در ما می‌شود که در مسیر موفقیت هیچ کمکی به ما نمی‌کنند.

اکنون که همه‌ی ما بزرگسال هستیم و می‌خواهیم به سطوح بالایی از موفقیت دست پیدا کنیم، باید مسئولیت ایجاد سیستمی برای مسئولیت‌پذیر کردن خودمان را به عهده بگیریم (و یا دوباره کنترل زندگی‌مان را به والدین‌مان بدهیم). سیستم مسئولیت‌پذیری شما می‌تواند یک مربی حرفه‌ای، مشاور و یا حتی دوستان نزدیک و اعضا خانواده باشند. واقعیت این است که بر اساس آمار، ۹۵ درصد افرادی که کتابی را می‌خوانند، چیزهایی را که یاد گرفته‌اند اجرایی نمی‌کنند، چون برای انجام این کار در برابر هیچ‌کس پاسخگو نیستند. اما خبر خوب این است که راهی برای تغییر این وضعیت وجود دارد.

یک شریک مسئولیت‌پذیری انتخاب کنید

آیا تا به حال برای شما اتفاق افتاده است که قصد ورزش کردن را داشته باشید، ولی این کار را نکرده‌اید چون حس و حوصله‌ی آن را نداشته‌اید؟ قطعاً همین‌طور است، همه‌ی ما این تجربه را داشته‌ایم. اگر بدانید یک نفر دیگر برای رفتن به باشگاه ورزشی و دویدن روی تردمیل روی شما حساب کرده است چطور؟ آیا وقتی برای انجام کاری، خودتان را در برابر کسی مسئول می‌دانید، احتمال انجام آن کار توسط شما بیش‌تر نمی‌شود؟

شدیداً توصیه می‌کنم هم‌چنان که این کتاب را می‌خوانید، به همراه یک شریک مسئولیت‌پذیری یک تیم تشکیل دهید. این شریک می‌تواند یک دوست نزدیک، همکار و یکی از اعضای خانواده باشد که شما می‌توانید معجزه سحرخیزی را با آن‌ها به اشتراک بگذارید. در این صورت شما کسی را همراه خود خواهید داشت که او نیز متعهد است زندگی‌اش را به سطح بالاتری ارتقاء دهد. شما دو نفر می‌توانید همدیگر را تشویق، حمایت و مسئولیت‌پذیر کنید.

از شما درخواست می‌کنم همین الان متعهد شوید که امروز با یکی از دوستان‌تان تماس بگیرید و از او دعوت کنید در پیمایش مسیر معجزه سحرخیزی به شما ملحق شود، کتاب را همراه شما بخواند و در چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه سحرخیزی که در فصل ۱۰ همین کتاب آورده شده است، شریک مسئولیت‌پذیری شما باشد.

### \*حلقه تأثیر گذاری معمولی

تحقیقات نشان داده است که ما شبیه میانگین ۵ نفری می‌شویم که بیش‌ترین زمان را با آن‌ها می‌گذرانیم. کسانی که وقت‌تان را با آن‌ها می‌گذرانید ممکن است مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در شخصی که به آن تبدیل خواهید شد و کیفیت زندگی شما باشند. اگر اطراف شما پر از افراد تنبل، کندذهن و بهانه‌جو باشد، شما نیز ناگزیر شبیه آن‌ها خواهید شد. زمان خودتان را با افراد مثبت‌نگر و موفق سپری کنید و خواهید دید که عادات و رفتار خوب آن‌ها ناگزیر در شما نیز منعکس می‌شود. هر چه زمان بیش‌تری با آن‌ها سپری کنید، بیش‌تر شبیه آن‌ها خواهید شد.

این موضوع در همه‌ی زمینه‌های موفقیت، سلامتی، شادمانی، تناسب اندام و درآمد صادق است. اگر تمام دوستان شما شاد و خوش‌بین باشند، شما نیز طبیعتاً تنها با در کنار آن‌ها بودن، شادتر و خوش‌بین‌تر خواهید شد. اگر تمام دوستان شما موفق باشند و بیش از ۱۰۰ هزار دلار در سال درآمد داشته باشند، حتی اگر شما با درآمدی بسیار کم‌تر به حلقه‌ی آن‌ها وارد شوید، به صورت خودکار از نگرش و عادات موفق آن‌ها تأثیر می‌پذیرید و رفته رفته به سطح آن‌ها نزدیک‌تر می‌شوید.

در مقابل، اگر بیش‌تر افراد نزدیک شما، همواره در حال شکایت کردن و تمرکز بر ابعاد منفی زندگی هستند، احتمال زیادی وجود دارد که شما نیز مانند آن‌ها شوید. اگر دوستان شما برای بهبود زندگی‌شان تلاش نمی‌کنند و یا از لحاظ مالی دچار مشکل هستند، نمی‌توانند شما را به چالش بکشند و انگیزه‌ای برای پیشرفت کردن در شما ایجاد کنند.

تأسف‌برانگیز است که تعداد زیادی از افرادی که تلاش می‌کنند در زندگی پیشرفت کنند، به وسیله‌ی اطرافیان‌شان به عقب کشیده می‌شوند. اگر این اطرافیان خانواده شما باشند، موضوع بسیار سخت و پیچیده می‌شود. شما باید قوی باشید و با کسانی که شما را به چالش نمی‌کشند و در شما انگیزه ایجاد نمی‌کنند که به بهترین‌تان تبدیل شوید، زمان کم‌تری سپری کنید.

به دنبال کسانی باشید که به شما باور دارند، شما را تحسین می‌کنند و می‌توانند به شما کمک کنند به زندگی ایده‌آل دست پیدا کنید. شما باید همواره و فعالانه به دنبال چنین افرادی باشید تا حلقه تأثیرگذاری‌تان را بهبود ببخشید. به ندرت پیش می‌آید که چنین افرادی به صورت شانسی در زندگی شما قرار بگیرند.

حتماً ضرب المثل معروف را شنیده اید که می‌گوید: «دیوانه چو دیوانه ببیند خوشش آید.» این موضوع در مورد معمولی بودن هم صدق می‌کند. اجازه ندهید ترس‌ها، عدم اطمینان‌ها و باورهای محدودکننده، آن‌چه را برای شما امکان‌پذیر است محدود کند. یکی از مهم‌ترین تعهداتی که باید به خودتان بدهید این است که به طور پیوسته و فعالانه حلقه‌ی تأثیرگذاری خود را بهبود بدهید. همواره به دنبال افرادی باشید در زندگی شما ارزش ایجاد خواهند کرد و بهترین‌ها را از وجود شما استخراج می‌کنند. و البته، سعی کنید خودتان نیز برای دیگران چنین فردی باشید.

این موضوع یکی دیگر از دلایلی است که متعهد بودن شما برای دعوت یک دوست، همکار و یا عضو خانواده به عنوان شریک مسئولیت‌پذیری را ارزشمند می‌کند. شما با کمک به آن شخص برای توسعه فردی‌اش، در زندگی او ارزش ایجاد می‌کنید و در نتیجه آن شخص نیز تأثیر بهتری در زندگی شما خواهد داشت.

### \*فقدان رشد شخصی

جیم ران یکی از مربی‌های من بوده و فلسفه‌های متحول‌کننده زیادی به من آموخته است. به نظر من هیچ‌کدام از درس‌هایی که از او یاد گرفته‌ام، به اندازه این ایده که، سطح موفقیت ما به ندرت از سطح رشد شخصی ما فراتر می‌رود، خوب نبوده است. به عبارت دیگر، سطح موفقیت شما، در تمام زمینه‌های زندگی، به ندرت از سطح رشد شخصی شما (شامل دانش، مهارت‌ها، باورها، عادات و سایر چیزها) بالاتر می‌رود و معمولاً هم‌سطح هستند.

اگر چه پیش از این هم در مورد این موضوع صحبت کردیم، اما اجازه دهید دوباره این موضوع را بررسی کنیم. اگر من و شما بخواهیم سطح موفقیت در هر کدام از زمینه‌های زندگی شامل سلامتی، وضعیت مالی، روابط و سایر زمینه‌ها را با شاخصی بین اعداد ۱ تا ۱۰ بسنجیم، هر دوی ما خواهان سطح ۱۰ موفقیت هستیم. موافق هستید؟

حال مشکل این‌جا است که بسیاری از ما زمان کافی را برای تبدیل شدن به فردی که موفقیت سطح ۱۰ لازم دارد، صرف نمی‌کنیم. فردی که توانایی جذب کردن، ساختن، زندگی کردن و حفظ کردن سطح موفقیت دلخواه ما را دارا است. در نتیجه، همیشه برای دستیابی به سطوحی از سلامتی، شادمانی، انرژی، عشق، موفقیت شخصی و حرفه‌ای که حقیقتاً آرزویش را داریم، در تقلا هستیم.

در طول چالش متحول‌کننده ۳۰ روزه معجزه سحرخیزی (در فصل ۱۰)، شما به یک بسته شروع سریع دسترسی خواهید داشت، که از طریق آن با روشی جذاب و مفرح برای ارزیابی سطح موفقیت‌تان در تمام زمینه‌های زندگی، آشنا می‌شوید. سپس، بعد از این‌که شفافیت و خودآگاهی بهتری پیدا کردید، می‌توانید چشم‌اندازتان از «سطح ۱۰» موفقیت در تمام زمینه‌های زندگی را مشخص کنید و سپس در هر یک از زمینه‌ها اهداف «سطح بعدی» را تعیین کنید، تا بتوانید بلافاصله پیشرفت در جهت چشم‌انداز سطح ۱۰ خود را شروع کنید.

فوق‌العاده‌ترین زندگی‌ای که می‌توانید تصور کنید برای شما قابل دسترسی است. مهم نیست که چه اتفاقاتی در گذشته شما رخ داده است؛ فقط منتظر شما است تا به آن شخصی تبدیل شوید که می‌تواند به راحتی آن را جذب کند، بسازد و زندگی کند.



معجزه سحرخیزی این توانایی را به شما می‌دهد که به آن شخص سطح ۱۰ ای تبدیل شوید که با آن می‌توانید به سادگی سطح ۱۰ موفقیت را در تمام زمینه‌های زندگی جذب، خلق و زندگی کنید. همواره به خاطر داشته باشید که اگر زمانی را برای رشد شخصی اختصاص ندهیم، مجبوریم برای تقلا کردن و رنج کشیدن زمان بگذاریم. معجزه سحرخیزی آن زمان لازم برای توسعه فردی را در اختیار شما می‌گذارد.

### \*فقدان ضرورت و فوریت

می‌توان گفت دلیل اصلی معمولی بودن و استفاده نکردن از تمام توانایی‌ها، که مانع می‌شود ۹۵ درصد از افراد جامعه زندگی‌ای را که واقعاً دوست دارند خلق و زندگی کنند، این است که بیش‌تر افراد برای بهبود خودشان و زندگی‌شان هیچ ضرورت و فوریتی را احساس نمی‌کنند. طبیعت انسان این است که با تفکر «یک روز» زندگی کند و تصور می‌کند یک روز همه چیز بر وفق مراد او خواهد شد و زندگی خودبه‌خود مسیر رسیدن به موفقیت را طی می‌کند. به نظر شما این تفکر چه تأثیری در زندگی این افراد دارد؟

این تفکر همیشگی است و منجر به زندگی همراه با به تأخیر انداختن، توانایی‌های استفاده نشده و پشیمانی خواهد شد. یک روز از خواب بیدار خواهید شد و متعجب می‌مانید که چه اتفاقی در زندگی‌تان افتاده است. چگونه زندگی‌تان به این‌جا رسیده است؟ چگونه خودتان به این‌جا رسیده‌اید؟

یکی از ناراحت‌کننده‌ترین چیزها در زندگی این است که با پشیمانی زندگی کنید و بدانید که می‌توانستید زندگی بهتری داشته باشید.

این حقیقت را به خاطر بسپارید: زمان حال از هر زمان دیگری در زندگی‌تان مهم‌تر است، چون کارهایی که امروز انجام می‌دهید تعیین می‌کنند که به چه شخصیتی تبدیل خواهید شد و شخصیتی که به آن تبدیل خواهید شد، تعیین‌کننده جهت و کیفیت زندگی شما خواهد بود.

اگر امروز متعهد نشوید تا به شخصی که می‌تواند زندگی فوق‌العاده دلخواه شما را خلق کند تبدیل شوید، چه چیزی باعث می‌شود که فکر کنید فردا، هفته بعد، ماه بعد یا سال بعد با الان متفاوت خواهد بود؟ نه، با این روش هرگز چیزی تغییر نخواهد کرد و به همین دلیل است که شما باید دست به کار شوید.

### مرحله ۳: از همین امروز دست به کار شوید

شما این واقعیت را پذیرفتید که ۹۵ درصد افراد جامعه در تقلا هستند و اگر ما متعهد نشویم که تفکر و سبک زندگی متفاوتی داشته باشیم، ما نیز مانند بیش‌تر مردم همواره در کشمکش و تقلا خواهیم بود. با دلایل معمولی بودن آشنا شدید که باید کاملاً آن‌ها را به خاطر بسپارید و از آن‌ها دوری کنید. مرحله سوم این است که همین امروز دست به کار شوید. تصمیم بگیرید که از امروز به بعد چه کارهایی را متفاوت انجام خواهید داد.

نه فردا، نه هفته بعد و یا ماه بعد، باید همین امروز تصمیم بگیرید که آماده هستید تغییرات لازم را در زندگی‌تان ایجاد کنید تا تضمین کنید که می‌توانید زندگی مورد نظرتان را ایجاد کنید. برای رسیدن به سطوحی از موفقیت فردی و حرفه‌ای که تا به حال آن را تجربه نکرده‌اید، شما باید حاضر باشید تعهداتی بدهید که تا به حال زیر بار آن‌ها نرفته‌اید. آیا آمادگی چنین تعهداتی را دارید؟

روزی که شما تصمیم می‌گیرید که دیگر نمی‌توانید زندگی معمولی را بپذیرید، زندگی شما به کلی تغییر می‌کند. هنگامی که متوجه شوید که مهم‌ترین روز زندگی شما همین امروز است. وقتی تصمیم می‌گیرید که بپذیرید امروز مهم‌ترین روز زندگی شما است و زمان حال مهم‌ترین زمان است، چون شخصیتی که بر اساس تصمیمات و اقدامات امروز شما شکل می‌گیرد، تعیین می‌کند که در آینده به چه شخصی تبدیل خواهید شد.

امکان معمولی بودن برای همه ما وجود دارد، چون معمولی بودن همان انتخاب آگاهانه یا ناخودآگاه شما، برای همیشه یکسان بودن و مثل هم بودن است. معمولی بودن هیچ ارتباطی به این که نسبت به بقیه در چه سطحی هستید ندارد؛ بلکه نتیجه متعهد نبودن شما نسبت به یادگیری، رشد و پیشرفت شخصی است. در حالی که فوق‌العاده بودن، که منجر می‌شود به سطوح فوق‌العاده‌ای از موفقیت برسید، نتیجه‌ی انتخاب شما برای یادگیری، رشد و هر روز کمی بهتر از دیروز بودن است. همه‌ی ما درد پشیمانی را تجربه کرده‌ایم که نتیجه‌ی رضایت دادن و تن دادن به چیزهایی کم‌تر از توانایی‌های ما است. روزهای معمولی به هفته‌های معمولی تبدیل می‌شوند، هفته‌های معمولی

ماه‌های معمولی را تشکیل می‌دهند و ماه‌های معمولی ناگزیر سال‌های معمولی را می‌سازند و اگر همین الان تغییراتی در خودمان ایجاد نکنیم، به دست خودمان سرنوشتی از زندگی معمولی، توانایی‌های استفاده نشده و رضایت دادن به چیزهایی کم‌تر از توانایی‌هایمان را برای خودمان رقم زده‌ایم.

حقیقت این است که اگر اکنون تغییر نکنیم، زندگی‌مان تغییر نخواهد کرد. اگر بهتر نشویم، زندگی‌مان بهتر نخواهد شد و اگر به طور پیوسته برای پیشرفت شخصی‌مان زمان صرف نکنیم، زندگی‌مان پیشرفت نخواهد کرد. با این حال بیش‌تر ما هر روز از خواب بیدار می‌شویم، بدون آن که تفاوتی نسبت به روز قبل در خودمان ایجاد کرده باشیم.

من فکر می‌کنم که شما نیز می‌خواهید چیزهای بیش‌تری در زندگی‌تان داشته باشید. برای من که این چنین است. اگر کاملاً با خودتان صادق باشید، شما خواهان یک زندگی فوق‌العاده هستید. زندگی فوق‌العاده لزوماً ثروتمند بودن و مشهور بودن نیست. هر کسی ممکن است برای خودش رؤیاهای متفاوتی از دیگران داشته باشد. مهم این است که زندگی شما با تعریف‌تان از زندگی فوق‌العاده هم‌راستا باشد. زندگی‌ای که کنترل آن را در دست دارید، بر اساس معیارهای خودتان آن را زندگی می‌کنید و آزاد هستید هر فردی که می‌خواهید باشید، هر کاری که می‌خواهید انجام دهید و به هر چیزی که می‌خواهید دست پیدا کنید. بدون هیچ‌گونه بهانه و پشیمانی. فقط یک زندگی شگفت‌انگیز، معنادار و هیجان‌انگیز!

همان‌طور که، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب‌ها، رابین شارما، به درستی بیان کرده است:

«یکی از غم‌انگیزترین چیزها در زندگی این است که به نقطه‌ی پایان زندگی برسید و با حسرت به گذشته بنگرید و بدانید که می‌توانستید زندگی بهتر باشید، کارهای بیش‌تری انجام دهید و چیزهای بیش‌تری داشته باشید.»

در حالی که این سرنوشتی است که بیش‌تر افراد با دستان خودشان برای خودشان رقم می‌زنند، اما لزوماً شما با چنین سرنوشتی روبرو نخواهید بود. امروز شما می‌توانید دست به کار شوید. می‌توانید تصمیم بگیرید که معمولی بودن دیگر برای شما پذیرفتنی نیست. شما می‌توانید انتخاب کنید به شخصی تبدیل شوید که می‌تواند زندگی فوق‌العاده مورد نظر شما را خلق کند. زندگی شما می‌تواند سرشار از انرژی، عشق، سلامتی، شادمانی، موفقیت، رفاه مالی و هر چیز دیگری باشد که تا به حال داشتن، انجام دادن و بودن آن را تصور کرده‌اید. معجزه سحرخیزی می‌توان چنین زندگی‌ای را برای شما فراهم کند.

## فصل چهارم

## چرا امروز صبح بیدار شدید؟

شما باید هر روز صبح با عزم و اراده بیدار شوید، اگر می‌خواهید شب‌ها با رضایت

و خیال آسوده بخوابید.

- جورج لوریمر<sup>۱۳</sup>

چرا امروز صبح بیدار شدید؟ احتمالاً هیچ وقت کسی این سؤال را از شما نپرسیده است، اما بیایید یک لحظه به آن فکر کنیم - چرا اکثر صبح‌ها بیدار می‌شوید؟ چرا از تخت گرم و راحت خودتان بیرون می‌آیید؟ آیا هر روز این کار را می‌کنید چون این واقعاً *خواست* شماست؟ یا شما به دلایلی مجبور به بیرون آمدن از تخت گرم و راحت هستید؟

اکثر افراد هر روز صبح با صدای مداوم ساعت زنگ‌دار و با بی‌میلی از خواب بیدار می‌شوند، زیرا باید در جایی حضور داشته باشند، کاری انجام دهند، به سؤالاتی پاسخ دهند و یا از کسی دیگر مراقبت کنند. اگر مردم حق انتخاب داشتند، اکثر آن‌ها به خواب راحت‌شان ادامه می‌دادند. (آیا شما این حق انتخاب را دارید؟)

---

<sup>13</sup> GEORGE LORIMER

بنابراین و بطور طبیعی ما در برابر بیدار شدن مقاومت می‌کنیم. هنگامی که ساعت زنگ می‌خورد، ما دکمه خاموشی زنگ ساعت را می‌زنیم و در برابر عمل اجتناب‌ناپذیر بیدار شدن مقاومت می‌کنیم و آگاه نیستیم که مقاومت ما پیامی به جهان می‌فرستد که ما ترجیح می‌دهیم در تخت‌های مان ناآگاه و بیهوش باشیم تا این که بصورت آگاهانه و فعالانه زندگی می‌کنیم و زندگی‌ای را بسازیم که به دنبال آن هستیم. اکثر ما تسلیم سطح خاصی از متوسط بودن و توانایی شکوفا نشده هستیم. ما این را دوست نداریم و حس خوبی نسبت به آن نداریم. ما می‌دانیم که قطعاً سطح دیگری از موفقیت، دستیابی و تحقق برای ما امکان‌پذیر است، اما احساس می‌کنیم که گیر کرده‌ایم و نمی‌دانیم برای رهایی چه کار باید کرد.

اگر صدای زنگ ساعت را خاموش کنید و به خواب ادامه دهید، بازی رو می‌بازید: حقیقت درباره بیدار شدن

این گفته: "اگر صدای زنگ ساعت را خاموش کنید و به خواب ادامه دهید، بازی رو می‌بازید" ممکن است معنی عمیق‌تر از چیزی که همه ما فکر می‌کنیم داشته باشد. وقتی تا زمانی که مجبور نیستید - یعنی تا آخرین لحظه ممکن برای بیرون آمدن از تخت و شروع روز خودتان بیدار شدن را به تأخیر بیندازید - باید آگاه باشید آنچه شما انجام می‌دهید در واقع مقاومت در برابر زندگی است. هر بار که دکمه خاموشی زنگ ساعت را می‌زنید، شما در وضعیت مقاومت در برابر روز و زندگی هستید و در برابر بیدار شدن از خواب و ساختن زندگی که می‌خواهید، مقاومت می‌کنید.

در مورد نوعی از انرژی منفی فکر می‌کنید که هنگام شروع روزتان با مقاومت ایجاد می‌شود؛ مقاومت به صدای ساعت زنگ دار با گفت و گوی درونی که می‌گوید: "اوه نه، چه زود صبح شد. ولی من نمی‌خواهم الان بیدار شوم." مانند این که بگویید: "من نمی‌خواهم زندگی کنم، حداقل نمی‌خواهم تمام و کمال زندگی کنم."

بسیاری از افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، می‌گویند صبح‌ها دشوارترین زمان برای آنهاست. این افراد با نگرانی از خواب بیدار می‌شوند. گاهی اوقات این نگرانی به دلیل شغلی است که مجبور به انجام آن هستند یا به دلیل رابطه‌ای ناموفق است.

حال و هوای امروز صبح، تأثیرات مهمی بر حال و هوای ادامه روز ما دارد. این فرآیند تبدیل به یک چرخه می‌شود: با ناامیدی بیدار شدن، گذراندن بقیه روز با همان حال و هوا، احساس اضطراب یا افسردگی به هنگام خوابیدن و سپس روز بعد این چرخه غم‌انگیز دوباره تکرار می‌شود.

نه تنها مردم شفافیت، انرژی، انگیزه و قدرت شخصی ناشی از هر روز بیدار شدن هدفمند را از دست می‌دهند، بلکه مقاومت آن‌ها در برابر این اقدام روزانه اجتناب‌ناپذیر، یک پیام نافرمانی به جهان می‌فرستد که آن‌ها ترجیح می‌دهند در تخت‌های‌شان بخوابند، تا این که زندگی موردعلاقه‌شان را بسازند.

از سوی دیگر، وقتی شما هر روز هدفمند و با اشتیاق از خواب بیدار می‌شوید، به درصد کوچکی از افراد موفق می‌پیونددید که در حال تحقق بخشیدن به زندگی رؤیایی‌شان هستند. مهم‌تر از همه،



شما خوشحال خواهید بود. به سادگی و با تغییر رویکرد خود نسبت به بیدار شدن در صبح، شما به معنای واقعی کلمه همه چیز را تغییر می‌دهید. اما لازم نیست تنها به حرف‌های من اعتماد کنید - شما می‌توانید به گفته‌های افراد موفق و مشهور مانند اپرا وینفری، آنتونی رابینز، بیل گیتس، هاوراد شولتز، دیپاک چوپرا، وین دایر، توماس جفرسون، بنجامین فرانکلین، آلبرت انیشتین، ارسطو و خیلی از دیگر افرادی که می‌توان اسم آن‌ها را در این لیست آورد استناد کنید.

اگر قبل از رفتن به سر کار، مدرسه یا مراقبت و نگهداری از خانواده تان هر روز تا آخرین لحظه ممکن بخوابید و مرتب دکمه خاموشی زنگ را بزنید، سپس به خانه برگردید و تا قبل از خوابیدن جلوی تلویزیون لم دهید (این روال روزانه من بود)، در این صورت باید از شما بپرسم: چه زمانی می‌خواهید خود را به فردی تبدیل کنید تا بتوانید سطح بالایی از سلامتی، ثروت، شادی، موفقیت و آزادی را به دست بیاورید؟ چه زمانی می‌خواهید واقعاً زندگی کنید، به جای این که با بی‌میلی و غیرفعالانه برای فرار از واقعیت عمل کنید؟

امروز بهترین فرصت است تا کسی را که تاکنون بوده‌ایم کنار بگذاریم و تبدیل به فردی متفاوت شویم؛ به فردی تبدیل شویم تا زندگی را بسازیم که همیشه واقعاً به دنبال آن بوده‌ایم. بهترین کتاب، کتابی است که به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید به شخصی تبدیل شوید که می‌خواهید.

واقعاً به چه میزان خواب نیاز داریم؟

اولین گفته کارشناسان در مورد این که به چند ساعت خواب نیاز داریم این است: "تعداد ساعت جادویی" وجود ندارد. مقدار خواب ایده آل برای هر فرد متفاوت است و تحت تأثیر عواملی مانند سن، ژنتیک، سلامت کلی، میزان ورزش کردن او و بسیاری از عوامل دیگر است. در حالی که ممکن است شما به ۷ ساعت خواب نیاز داشته باشید، فرد دیگری ممکن است برای یک زندگی شاد و موفق به ۹ ساعت خواب نیاز داشته باشد.

تحقیقات بنیاد ملی خواب<sup>۱۴</sup> نشان داده شده است که مدت زمان طولانی خوابیدن (نه ساعت یا بیش تر) هم‌چنین با افزایش میزان بیماری و حتی میزان مرگ و میر مرتبط است. این تحقیقات هم‌چنین نشان داد که متغیرهایی مانند افسردگی به طور معناداری با خواب طولانی مرتبط است. از آن جایی که تعداد بی‌شماری از نظرات مختلف مطالعات و کارشناسان وجود دارد و هم‌چنین از آن جایی که میزان نیاز به خواب بسته به فرد تغییر می‌کند، من در این جا نمی‌خواهم یک رویکرد علمی را در پیش بگیرم.

در عوض، من قصد دارم نتایج واقعی دنیای خودم، تجربیات شخصی و آزمایشات را به اشتراک بگذارم که برخی از آنها ممکن است تا حدودی بحث برانگیز باشند.

چگونه با کم‌تر خوابیدن با انرژی بیشتری بیدار شویم

---

<sup>14</sup> National Sleep Foundation

من از طریق آزمایشات خودم - و هم چنین بسیاری از افراد علاقمند دیگر معجزه سحرخیزی که این نظریه را امتحان کرده‌اند - نتیجه گرفتم که اکثر اوقات به همان اندازه که فکر می‌کنیم، به خواب نیاز داریم. به عبارت دیگر، من متوجه شدم این که ما وقتی صبح از خواب بیدار می‌شویم چه احساسی داشته باشیم بر اساس تعداد ساعت خواب ما نیست، بلکه بر اساس باور ماست که به خودمان تأکید کرده‌ایم وقتی از خواب بیدار می‌شویم چه احساسی داریم.

به عنوان مثال، اگر اعتقاد داشته باشید که برای آسایش داشتن و راحت بودن نیاز به ۸ ساعت خواب دارید، اما ساعت ۱۲:۰۰ شب بخواهید و مجبور باشید ساعت ۶:۰۰ صبح بیدار شوید، به احتمال زیاد به خودتان می‌گویید: "اوه خدای من، امشب تنها شش ساعت می‌خواهم، اما من به هشت ساعت خواب نیاز دارم. می‌دانم که فردا صبح احساس خستگی می‌کنم." خوب در این حالت بعد از این که ساعت تان زنگ خورد و فهمیدید هنگام بیدار شدن است، چه حسی پیدا می‌کنید؟ اولین چیزی که به آن فکر می‌کنید چیست؟ همان احساس خستگی که شب قبل از خوابیدن به آن فکر می‌کردید! "خدای من، من فقط شش ساعت خوابیدم. من احساس خستگی می‌کنم." این یک پیشگویی خودمحقق کننده<sup>۱۵</sup> است. اگر به خودتان بگویید که صبح احساس خستگی خواهید کرد، پس قطعاً این اتفاق می‌افتد و شما این حس را به همراه خواهید داشت. اگر اعتقاد دارید به ۸

<sup>۱۵</sup> پیش‌گویی خودمحقق کننده نوعی پیش‌گویی است که پس از آنکه بیان شد خودش شرایطی را ایجاد می‌کند که باعث می‌شود همان پیش‌گویی به حقیقت بپیوندد. \_\_\_\_ مترجم

ساعت خواب برای استراحت نیاز دارید، قطعاً تعداد ساعت کم‌تر از آن نمی‌تواند به شما حس

آرامش بدهد. فکر می‌کنید اگر این اعتقادات را عوض کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟

ارتباط ذهن و بدن یک ارتباط قدرتمند است و من معتقدم که ما باید مسئولیت هر جنبه‌ای از

زندگی‌مان را بپذیریم؛ از جمله این مسئولیت که هر روز پُرانرژی بیدار شویم بدون در نظر گرفتن

این که چند ساعت خوابیده باشیم.

من زمان‌های مختلف خواب را امتحان کردم - از حدود چهار ساعت خواب تا نه ساعت. متغیر

دیگر در آزمایش من به طور فعال و بر اساس ساعت خوابم به خودم گفتم فردا چه احساسی خواهم

داشت. ابتدا سعی کردم در هر بازه زمانی خواب، قبل از خوابیدن به خودم بگویم من خواب کافی

ندارم و با این شرایط صبح احساس خستگی می‌کنم.

بعد از چهار ساعت خوابیدن، به هنگام بیدار شدن احساس خستگی و خواب آلودگی می‌کردم.

بعد از پنج ساعت خوابیدن، به هنگام بیدار شدن احساس خستگی و خواب آلودگی می‌کردم.

بعد از شش ساعت خوابیدن - درست حدس زدید - دوباره به هنگام بیدار شدن احساس خستگی

و خواب آلودگی می‌کردم.

هفت ساعت... هشت ساعت... نه ساعت... تغییر در تعداد ساعات خواب من تغییری در احساس

من به هنگام بیدار شدن ایجاد نمی‌کرد. تا زمانی که قبل از خواب به خودم می‌گفتم من خواب

کافی ندارم و با این وضع صبح احساس خستگی می‌کنم، صبح به هنگام بیدار شدن دقیقاً همان اتفاق می‌افتاد.

سپس دوباره همان بازه زمانی خوابیدن چهار تا نه ساعت را امتحان کردم و این بار به هنگام خواب هر بار به خودم تأکید می‌کردم که صبح با انرژی از خواب بیدار می‌شوم. با خودم می‌گفتم: "خوشحالم که پنج ساعت خواب دارم. پنج ساعت خواب دقیقاً همان چیزی است که من برای استراحت کافی و پُرانرژی بودن در صبح نیاز دارم. بدن من قادر به انجام چیزهای معجزه‌آسایی است و کم‌ترین توانایی آن ایجاد انرژی فراوان از پنج ساعت خواب آرام‌بخش است. من اعتقاد دارم که تجربه خودم از واقعیت را ایجاد می‌کنم و من تصمیم می‌گیرم تا فردا پُرانرژی و هیجان‌زده بیدار شوم و روزم را ادامه دهم؛ و به این خاطر من خیلی خوشحالم."

چیزی که متوجه شدم این بود فارغ از این که من چند ساعت می‌خوابیدم - نه، هشت، هفت، شش، پنج، یا حتی چهار ساعت - مادامی که شب هنگام به خودم تأکید می‌کردم که این تعداد ساعت خواب برای من عالی است و صبح با انرژی بیدار خواهم شد، در این صورت آن اتفاق برایم رخ می‌داد. با این حال، تنها روی حرف من حساب نکنید. من شما را تشویق می‌کنم که خودتان هم این موارد را تجربه کنید.

بنابراین، واقعاً به چند ساعت خواب واقعاً نیاز دارید؟ شما پاسخ دهید.

راز این که هر روز صبح برای تان مانند صبح روز جشن باشد

به زمانی در زندگی تان فکر کنید که هر روز مشتاقانه از بیدار می‌شدید. شاید برای رسیدن به پرواز یا برای تعطیلاتی که از ماه‌ها قبل برایش برنامه ریزی کرده بودید. شاید آن روز اولین روز شغل جدیدتان، یا روز اول مدرسه بوده باشد؛ شاید هم روز عروسی شما یا آخرین جشن تولدتان بود. من به شخصه نمی‌توانم به زمان خاصی در زندگی‌ام فکر کنم که - صرف نظر از تعداد ساعت خوابم - با اشتیاق از خواب بیدار شده باشم. این احساس تنها زمانی که بچه بودم و صبح جشن کریسمس بود به من دست می‌داد.

به موقعیتی فکر کنید که باعث می‌شد با اشتیاق از خواب بیدار شوید. شما به هنگام بیدار شدن در آن موقعیت‌ها چه احساسی داشتید؟ آیا مجبور بودید از خواب بیدار شوید؟ فکر نکنم. ما برای بیدار شدن در چنین روزهایی نمی‌توانیم منتظر بمانیم! در چنین صبح‌هایی ما واقعاً پُرانرژی و واقعاً هیجان‌زده هستیم. به سرعت از جای‌مان بلند می‌شویم و آماده‌ایم که روزمان را ادامه دهیم. تصور کنید اگر هر روز زندگی تان به این شکل بود. بهتر نیست اگر این‌گونه باشد؟ این اتفاق می‌تواند در زندگی تان بیفتد.

معجزه سحرخیزی در مورد هدفمند بیدار شدن است، نه به این دلیل که شما مجبور هستید، بلکه به دلیل این که شما واقعاً می‌خواهید بیدار شوید و این‌که هر روز وقتی را برای تبدیل شدن به فردی اختصاص دهید که نیاز دارید تا بتوانید یک زندگی بی‌نظیر، برآورده شده و پُربرکت را ایجاد کنید.

معجزه سحرخیزی این کار را همین الان با هزاران نفر در سراسر جهان انجام می دهد. افرادی  
درست مانند خودتان.

## فصل پنجم

راهکار ۵ مرحله‌ای برای خاموش نکردن زنگ ساعت و دوباره خوابیدن

اگر واقعاً درباره خاموش کردن زنگ ساعت و دوباره خوابیدن به هنگام صبح فکر کنید، می‌بینید که این کار بی‌معنی است. مثل این است که بگویید از این که صبح‌ها بیدار شوم متنفرم.

- دیمتریس مارتین<sup>۱۶</sup>

در ابتدا بگذارید بگویم اگر به خاطر این استراتژی که الان با شما در میان می‌گذارم نبود، من هنوز صبح‌ها به هنگام زنگ خوردن ساعت، آن را خاموش می‌کردم و دوباره می‌خوابیدم - و حتی بدتر از آن ممکن بود هنوز به آن اعتقاد محدودکننده خودم پایبند باشم و به خودم بگویم " آدم سحرخیزی " نیستم.

می‌گویند که در واقع هیچکس دوست ندارد صبح زود از خواب بیدار شود، اما همه افراد حس زود بیدار شدن را دوست دارند. یه جورایی مانند ورزش کردن است - بسیاری از ما به زحمت به باشگاه می‌رویم، اما همه ما این حس را که به باشگاه رفتیم دوست داریم. صبح زود بیدار شدن، مخصوصاً اگر هدفمند باشد، باعث می‌شود که روزتان را با انرژی شروع کنید.

---

<sup>16</sup> DEMETRIUS MARTIN



## افزایش میزان انگیزه برای بیداری<sup>۱۷</sup>

برای اکثر ما، زمانی که هر روز صبح ساعت زنگ می‌زند، از یک خواب کامل بیدار می‌شویم و این که از تخت بیرون بیاییم، برای ما کم‌ترین جاذبه‌ای ندارد. اگر قرار باشد شما به میزان انگیزه خود برای بیداری - زمانی که ساعت مرتب زنگ می‌خورد - در یک مقیاس ۱ تا ۱۰ امتیاز دهید (امتیاز ۱۰ به معنای آماده برای از خواب بیدار شدن و شروع روزتان با انرژی و امتیاز ۱ به معنی این که شما به هیچ چیزی غیر از خواب بیش‌تر اهمیت نمی‌دهید)، در این صورت امتیاز اکثر ما برابر با یک یا دو خواهد بود. این کاملاً طبیعی است، زمانی که هنوز نیمه بیدار هستید، می‌خواهید صدای زنگ را خاموش کنید و به خوابیدن ادامه دهید.

چالش این است که چگونه به خودتان انگیزه ای برای بیدار شدن بدهید تا روز فوق العاده‌ای را ایجاد کنید، در حالی که میزان انگیزه برای بیداری در شما تنها در سطح یک یا دو است؟ پاسخ ساده است: مرحله به مرحله جلو بروید. در این جا پنج مرحله من برای راحت‌تر از قبل بیدار شدن را مشاهده می‌کنید.

مرحله ۱: قبل از خواب خواسته‌های خودتان را مشخص کنید

اولین نکته مهم برای بیدار شدن این است که به یاد داشته باشید: *اولین فکر شما در صبح معمولاً آخرین فکر شما قبل از خوابیدن‌تان است.* به عنوان مثال، ما همه شب‌هایی را تجربه کرده‌ایم که

---

<sup>17</sup> Wake Up Motivation Level

از شدت هیجان و انتظار برای فرا رسیدن فردا صبح نتوانسته ایم بخوابیم. جدا از این که آن روز جشن سال نو باشد، یا رفتن به تعطیلات و شروع شغل جدیدتان - به محض این که ساعت زنگ می خورد، شما با اشتیاق از خواب بیدار می شوید.

از سوی دیگر، اگر آخرین فکرتان قبل از خواب این باشد که بگویید: "اوه پسر، امشب فقط می توانم شش ساعت بخوابم. می دانم فردا صبح کاملاً خسته و خواب آلود خواهم بود!" در این شرایط، صبح به هنگام زنگ خوردن ساعت و بیدار شدن اولین چیزی که می گوید این است: "اوه خدای من، چقدر زود شش ساعت گذشت! نــــه! می خواهم بازم بخوابم!"

بنابراین، نکته مهم این است که هر شب آگاهانه تصمیم بگیرد که به طور فعال برای فردا صبح یک انتظار مثبت فراهم کنید.

مرحله ۲: ساعت زنگ دار را دور از خود قرار دهید

اگر هنوز این کار را نکرده اید، ساعت زنگ دارتان را در جایی دور از خودتان بگذارید. این باعث می شود که شما از تخت بیرون بیایید و بدن خود را حرکت دهید. حرکت باعث ایجاد انرژی می شود. بنابراین هنگامی که شما از تخت بیرون می آید، این امر به طور طبیعی به شما کمک می کند تا از خواب بیدار شوید.

اگر ساعت زنگ دار را در کنار تخت خود قرار دهید، بنابراین هنگامی که زنگ ساعت را قطع می کنید، شما هنوز در حالت خواب جزئی هستید و این باعث می شود به سختی از خواب بیدار

شوید. مطمئن هستیم که احتمالاً به راحتی می‌توانید غلت بزنید و بدون این که حتی متوجه شوید زنگ ساعت را قطع کنید. می‌دانم که در بسیاری از موارد من حتی خودم را متقاعد کردم که زنگ خوردن ساعت من فقط بخشی از خواب من بود.

خیلی ساده است. ایرکه خودتان را مجبور کنید تا از تخت بیرون بیایید و زنگ ساعت را قطع کنید، بلافاصله میزان انگیزه بیداری شما خود از سطح ۱ به سطح ۲ و یا سطح ۳ می‌رساند. با این حال، احتمالاً بیش‌تر احساس خواب آلودگی خواهید داشت. بنابراین...

مرحله ۳: دندان‌هایتان را مسواک بزنید

به محض این که از تخت بیرون آمدید و ساعت زنگ‌دار خود را خاموش کردید، مستقیم به حمام بروید تا دندان‌هایتان را مسواک بزنید و در عین حال کمی آب گرم (یا سرد) به صورت‌تان بزنید. این فعالیت ساده موجب افزایش انگیزه بیداری شما از سطح ۲ به سطح ۳ یا از سطح ۳ به سطح ۴ می‌شود. حالا که مسواک زده‌اید وقتش است تا ...

مرحله ۴: یک لیوان کامل آب بنوشید

بسیار مهم است که هر روز صبح اولین کاری که در روز انجام می‌دهید، نوشیدن آب باشد. پس از ۶-۸ ساعت بدون آب بودن، به طور طبیعی بدن‌تان خشک می‌شود، و این کم‌آبی بدن باعث خستگی می‌شود. اغلب هنگامی که مردم احساس خستگی می‌کنند - در هر زمانی از روز - آن‌چه که واقعاً نیاز دارند بیش‌تر آب است و نه خواب بیش‌تر.

با یک لیوان آب شروع کنید (یا می‌توانید مانند قبل از خواب یک لیوان آب در کنار خودتان بگذارید) و آن را به راحتی میل کنید. هدف این است که سریع‌ترین زمان ممکن به بدن و ذهن خودتان آب برسانید تا آن را جایگزین آبی کنید که در مدت خواب‌تان از دست داده‌اید.

هنگامی که یک لیوان آب می‌نوشید و بدن‌تان را از کم آبی در می‌آورید، میزان انگیزه بیداری شما از سطح ۳ به سطح ۴ و یا سطح ۵ می‌رسد.

مرحله ۵: لباس بپوشید و یا این که دوش بگیرید

مرحله چهارم دارای دو گزینه است: گزینه شماره ۱ این است که لباس‌های ورزشی خود را بپوشید و آماده باشید که اتاق خواب خود را ترک کنید و بلافاصله در معجزه سحرخیزی خود شرکت کنید.

گزینه شماره ۲ این است که بروید و دوش بگیرید. شخصاً دوست دارم لباس‌های ورزشی‌ام را بپوشم، چون در هر حال بعد از ورزش نیاز به دوش گرفتن دارم. اما بسیاری از مردم دوش گرفتن را ترجیح می‌دهند، زیرا به شما کمک می‌کند تا از خواب بیدار شوید و شروع "تازه‌ای" داشته باشید. انتخاب به عهده خودتان است.

صرف نظر از این که چه گزینه‌ای را انتخاب می‌کنید، تا زمانی که این پنج مرحله ساده را اجرا کرده‌اید، میزان انگیزه بیداری شما در سطح ۵ و یا ۶ است و سپس نیاز به نظم و انضباط بسیار

کمی برای معجزه سحرخیزی خودتان دارید. اگر میزان انگیزه بیداری شما به هنگام زنگ خوردن در سطح ۱ باشد، تصمیم‌گیری بسیار سخت‌تر خواهد بود.

در این جا ۵ راهکار برای بیدار شدن را مرور می‌کنیم که به طور قابل توجهی میزان انگیزه بیداری شما را افزایش می‌دهد.

مرحله ۱: قبل از خواب اهداف خودتان را مشخص کنید. این مهم‌ترین قدم شما است. به یاد داشته باشید: اولین تفکر شما در صبح معمولاً آخرین فکر شما قبل از خواب بوده است، بنابراین هر شب قبل از خواب، برای ایجاد هیجان واقعی برای صبح روز بعد، مسئولیت‌پذیر باشید.

مرحله ۲: ساعت زنگ دار را دور از خود قرار دهید. به یاد داشته باشید: حرکت باعث ایجاد انرژی می‌شود!

مرحله ۳: دندان‌هایتان را مسواک بزنید. از دهانشویه ضد عفونی کننده استفاده کنید تا جاذبه بیش‌تری به شما بدهد!

مرحله ۴: یک لیوان کامل آب بنوشید. در سریع‌ترین زمان ممکن آب بنوشید!

مرحله ۵: لباس بپوشید و یا این که دوش بگیرید.

برای امتحان کردن این استراتوژی ها منتظر نمانید! از همین امشب با خواندن عبارات تأکیدی و تجسم خلاق قبل از خواب معجزه سحرخیزی را شروع کنید، ساعت زنگ‌دار را از خودتان دور کنید، یک لیوان آب را کنار خودتان بگذارید و متعهد به انجام مراحل باقی مانده در صبح باشید.

## فصل ۶

### منجی‌های زندگی

شش تمرینی که موفقیت شما را تضمین می‌کند

موفقیت چیزی است که شما با شخصی که به آن تبدیل می‌شوید، آن را جذب می‌کنید.

- جیم ران

زندگی فوق‌العاده، همان پیشرفت هر روزه و پیوسته در زمینه‌هایی که بیش‌ترین اهمیت را دارد

است.

- رابین شارما

استرس، دست‌پاچگی، ناامیدی، ناراضی بودن و ...

این‌ها تنها تعداد کمی از کلمات ناخوشایندی است که حاکی از بدبختی و بداقبالی است و در عین

حال توصیف تقریباً دقیقی از احساسات یک فرد متوسط نسبت به زندگی خودش است.

بدون شک من و شما در یکی از مرفه‌ترین و پیشرفته‌ترین برهه‌های تاریخ بشریت زندگی می‌کنیم

و منابع و فرصت‌هایی که ما در اختیار داریم، از هر زمان دیگری در تاریخ، بیش‌تر است. با این

حال، بسیاری از ما از تمام توانایی‌ها و استعدادهایی که در ما وجود دارد بهره نمی‌بریم و آن‌ها را

شکوا نمی‌کنیم. من نمی‌توانم نسبت به این موضوع بی‌تفاوت باشم. شما چطور؟

### شکاف پتانسیل‌ها (توانایی‌ها)

آیا تا به حال این احساس به شما دست داده است که زندگی‌ای که می‌خواهید داشته باشید و یا شخصی که می‌خواهید باشید، برای شما دست‌نیافتنی است. آیا تا به حال احساس کرده‌اید که با این که فعالانه رؤیای خود را دنبال می‌کنید، هیچ‌گاه به آن نخواهید رسید؟ آیا وقتی دیگران را می‌بینید که در زمینه‌ای خاص که شما در آن موفق نبوده‌اید، پیشرفت‌های چشمگیری داشته‌اند، این فکر به نظر شما نمی‌رسد که حتماً آن‌ها به چیزی پی برده‌اند که شما از آن خبر ندارید، چون اگر شما هم از آن آگاه بودید می‌توانستید به همان سطح از موفقیت برسید.

بیش‌تر ما، در سمت اشتباه شکاف میان خودمان و توانایی‌هایمان زندگی می‌کنیم. شکافی که شخصی که هستیم را از شخصی که می‌توانیم به آن تبدیل شویم جدا می‌کند. ما غالباً به دلیل نداشتن انگیزه، تلاش و نتایج پیوسته، در یک یا چند جنبه زندگی، نسبت به خودمان ناامید می‌شویم. ما زمان زیادی را صرف فکر کردن به اقداماتی می‌کنیم که برای رسیدن به نتایج مورد نظر باید آن‌ها را انجام دهیم، اما آن اقدامات را عملی نمی‌کنیم. همه‌ی ما می‌دانیم که باید چه کارهایی انجام دهیم، اما آن کارها را به طور پیوسته انجام نمی‌دهیم. متوجه منظورم می‌شوید؟

اندازه‌ی این شکاف توانایی‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است. ممکن است شما احساس کنید که به استفاده کامل از تمام توانایی‌هایتان بسیار نزدیک هستید و با کمی تلاش می‌توانید به بالاترین حد توانایی‌هایتان دست پیدا کنید و یا شاید احساس کاملاً متفاوت و متضادی داشته باشید و احساس کنید توانایی‌های بالقوه شما به حدی از وضعیت فعلی‌تان فراتر است که حتی



نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید. مهم نیست کدام یک از این وضعیت‌ها در مورد شما صدق می‌کند، باید بدانید که استفاده کامل از پتانسیل‌ها و تبدیل شدن به شخصی که تمایل تبدیل شدن به آن را دارید، برای شما کاملاً دست‌یافتنی و امکان‌پذیر است.

اگر هم اکنون در سمت اشتباه شکاف عمیق میان وضعیت فعلی و پتانسیل‌های‌تان قرار دارید و متعجبانه به این فکر می‌کنید که چگونه می‌توانید به سمت دیگر بروید و یا اگر حرکت به سمت دیگر را شروع کرده‌اید ولی در میانه راه مانده‌اید و هنوز نتوانسته‌اید به طور کامل پتانسیل‌های‌تان را شکوفا کنید و به مرحله بعد برسید، در این فصل از کتاب شما را با شش ابزاری آشنا می‌کنم که به کمک آن‌ها می‌توانید وضعیت فعلی‌تان را (رضایت دادن به کم‌تر از آنچه امکان داشتن آن را دارید) بهبود ببخشید و به شخصی تبدیل شوید که رؤیایش را دارید.

زندگی شما چیزی نیست که گمان می‌کنید

بسیاری از ما آن‌قدر سرگرم مدیریت، حفظ کردن و یا حتی زنده ماندن در وضعیت فعلی‌مان هستیم که برای تمرکز بر چیزی که اهمیت اصلی را دارد، که همان زندگی‌مان است، زمان کافی را اختصاص نمی‌دهیم. شاید برای شما سؤال پیش بیاید که تفاوت میان وضعیت زندگی و زندگی در چیست؟ وضعیت زندگی ما مجموعه‌ای از شرایط، رویدادها، افراد و مکان‌های بیرونی است که ما را احاطه کرده‌اند. وضعیت زندگی چیزی نیست که ما هستیم، ما خیلی بیش‌تر از وضعیت زندگی‌مان هستیم.

زندگی شما، در واقع همان خود شما، در عمیق‌ترین و ژرف‌ترین سطح موجود است. زندگی شما متشکل از اجزا، عادات و نگرش‌هایی است که در درون شما وجود دارد، و به شما این قدرت را می‌دهد که در هر لحظه که اراده کنید، وضعیت زندگی‌تان را تغییر دهید و بهبود ببخشید.

زندگی شما متشکل از عناصر جسمانی، عقلانی، احساسی و روحی است که در همه‌ی انسان‌ها مشترک است (به طور خلاصه آن‌ها را P.I.E.S می‌نامند). عناصر جسمانی شامل چیزهایی مانند بدن، سلامتی و انرژی است. عناصر عقلانی متشکل از ذهن، هوش و افکار شما است. عواطف، احساسات و نگرش‌ها از عناصر احساسی هستند و عناصر روحی شامل اجزاء مبهم‌تری مانند روح، روان و قدرت ماورایی نامرئی‌ای است که ناظر بر همه چیز است.

زندگی شما همان جایی است که توانایی شما برای خلق احساسات، چشم‌اندازها، باورها و نگرش‌های درونی جدید وجود دارد، که می‌توانید با آن‌ها شرایط، روابط، نتایج و هر چیز دیگر مربوط به حوزه بیرونی زندگی‌تان را تغییر دهید. همان‌طور که بسیاری از حکما به ما آموخته‌اند: دنیای بیرونی ما بازتابی از دنیای درون ما است. به عبارت دیگر، با صرف زمان و تلاش و تمرکز برای توسعه‌ی عناصر جسمانی، عقلانی، احساسی و روحی خودمان و پیشرفت و بهبود شخصیت‌مان به طور پیوسته، وضعیت زندگی ما حتماً، به صورت خودکار تغییر خواهد کرد.

با در نظر گرفتن مسیر تحولی که خودم در زندگی طی کرده‌ام، (از اعماق معمولی بودن، متقاعد کردن خودم با بهانه‌های مختلف و زندگی‌ای که در همه‌ی جنبه‌هایش معمولی و متوسط بود، تا رسیدن به اهدافی که زمانی برایم غیرممکن می‌نمود)، من می‌توانم به شما اطمینان بدهم که تعهد

شما به توسعه فردی روزانه، به همان اندازه که برای من سودمند بود، به شما نیز در مسیر تحولات تان کمک خواهد کرد.

زمان آن رسیده که زندگی‌ای را که سزاوارش هستید نجات دهید.

تعداد بسیاری زیادی از افراد، به زندگی فوق‌العاده و رضایت بخشی که دنبال آن هستند، دست پیدا نمی‌کنند، چرا که سرگرم وضعیت روزمره زندگی‌شان هستند. وضعیت زندگی، تمام زمان آن‌ها را به خودش اختصاص می‌دهد و در نتیجه به خود زندگی، که بیش‌ترین اهمیت را دارد، رسیدگی نمی‌کنند.

اگر می‌خواهید زندگی سطح ۱۰ ای که به دنبالش هستید، به وضعیت زندگی تان محدود نشود، شما باید پس از اولویت‌بندی، هر روز زمانی را برای توسعه فردی تان در نظر بگیرید. از منجی‌های زندگی که مجموعه‌ای شش تایی از تمرین‌های ساده و متحول‌کننده هستند، استفاده کنید. هر کدام از این تمرین‌ها در توسعه یک یا چند مورد از عناصر جسمانی، عقلانی، احساسی و روحی نقش ایفا می‌کند، تا شما بتوانید به شخصی که می‌تواند زندگی مورد علاقه تان را خلق کند، تبدیل شوید. به یاد داشته باشید که همان‌طور که شما دنیای درونی تان (زندگی خودتان) را تغییر می‌دهید، به موازات آن، دنیای بیرونی (وضعیت زندگی) شما بهبود پیدا می‌یابد.

در ادامه به شش تمرین قدرتمند و ثابت‌شده برای توسعه فردی می‌پردازیم که از این به بعد آن‌ها را منجی‌های زندگی می‌نامیم. شما با استفاده از این منجی‌ها می‌توانید به نیروی قدرتمندی که در

درون شما وجود دارد دسترسی پیدا کنید و با استفاده از آن در هر جنبه از زندگی که می‌خواهید، تغییر و تحولات گسترده ایجاد کنید. اجازه بدهید تا همراه هم تک تک این منجی‌ها را بررسی کنیم و ببینیم چگونه این منجی‌ها به شما کمک می‌کنند به شخصی تبدیل شوید که می‌تواند زندگی فوق‌العاده و مورد علاقه شما را جذب و خلق کند.

## فصل ۶-۱

## منجی اول: سکوت

در هنگام سکوت، روح در روشنایی بیش‌تر، مسیر خود را پیدا می‌کند و چیزهایی که معمولاً فریبنده و دور از شما است، کاملاً واضح می‌شوند.

- ماهاتما گاندی

در یک ساعت سکوت می‌توان بیش‌تر از یک‌سال کتاب خواندن مطلب یاد گرفت.

- متیو کلی

سکوت اولین منجی زندگی است و با توجه به سبک زندگی پرسر و صدا، پرسرعت و پرتحرک ما، شاید یکی از مهم‌ترین زمینه‌ها برای پیشرفت ما باشد. من در مورد قدرت متحول‌کننده سکوتِ هدفمند صحبت می‌کنم. «هدفمند» به این معنی که مدتی را در سکوت بگذرانید و از این کار هدفی سودمند داشته باشید، نه فقط به این دلیل که حرفی نزده باشید. همان‌طور که متیو کلی در کتاب پرفروشش به نام ریتم زندگی به زیبایی بیان کرده است: «شما می‌توانید در چند ساعت سکوت بیش‌تر از یک‌سال کتاب خواندن مطلب یاد بگیرید.» این یک جمله قدرتمند از فردی دانا است.

اگر می‌خواهید به سرعت سطح اضطراب خود را کاهش دهید و بتوانید هر روز را با احساس خونسردی، شفافیت و آرامش ذهنی شروع کنید که به شما اجازه می‌دهد بر مهم‌ترین جنبه‌های زندگی‌تان تمرکز کنید، بر خلاف بیش‌تر افراد ذهنی روشن‌گر داشته باشید، هر صبح را با سکوتی هدفمند شروع کنید.

فواید فوق‌العاده و متحول‌کننده سکوت طی سالیان طولانی مورد بررسی قرار گرفته‌اند و ثبت و ضبط شده‌اند. از قدرت مناجات تا جادوی مراقبه، برخی از بزرگ‌ترین اندیشمندان تاریخ، از سکوت هدفمند برای فراتر رفتن از محدودیت‌های‌شان و خلق نتایج فوق‌العاده استفاده کرده‌اند.

صبح شما معمولاً چگونه شروع می‌شود؟

آیا شما زمانی را برای تمرکز روی خودتان و خلق حالت مطلوب ذهنی صرف می‌کنید، تا بتواند شما را در طول روز هدایت کند؟ یا این که معمولاً تا زمانی که کاری برای انجام دادن نداشته باشید از خواب بیدار نمی‌شوید؟ آیا کلماتی هم‌چون آرام، ملایم و سرزنده توصیف‌گر مناسبی برای وضعیت شما در هنگام صبح هستند؟ اگر این‌گونه است به شما تبریک می‌گوییم! شما همین الان یک قدم جلوتر از سایر ما هستید.

برای بیش‌تر ما، کلماتی هم‌چون عجول، بی‌قرار، مضطرب و حتی آشفته، نشان‌دهنده‌ی وضعیت صبح‌های‌مان هستند. برای برخی دیگر کلماتی چون کند، تنبل و بی‌حال، دقیق‌تر وضعیت

صبح‌های‌شان را توصیف می‌کند. کدام یک از این سناریوها به بهترین شکل ممکن صبح‌های شما را توصیف می‌کنند؟

بیش‌تر ما صبح‌ها معمولاً تا حدودی بی‌قرار و عجول هستیم. معمولاً به این سو و آن سو می‌رویم تا خودمان را برای ادامه‌ی آن روز آماده کنیم و ذهن‌های‌مان اغلب گرفتار گفتگوی درونی در مورد موضوعاتی از این قبیل است: کارهایی که باید انجام دهیم، مکان‌هایی که باید به آن‌جا برویم، افرادی که باید ملاقات کنیم، کارهایی که فراموش کرده‌ایم انجام دهیم، این موضوع که زمان را داریم از دست می‌دهیم و یا بحث و جدال که اخیراً با افراد مهم زندگی و یا اعضای خانواده داشته‌ایم.

برخی دیگر با صبح‌ها و شروع روز جدید مشکلات اساسی‌تری دارند. ممکن است ما احساس تنبلی، سستی و بی‌ثمر بودن داشته باشیم. بنابراین، برای اکثریت مطلق افراد، صبح‌ها یا اضطراب‌آور و پُر هرج و مرج است و یا کُند و بی‌ثمر. هیچ کدام از این‌ها وضعیت مطلوبی برای بیدار شدن در هنگام صبح نیست.

سکوت یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش سریع سطح اضطراب و افزایش خودآگاهی است و چنان شفافیت و وضوح ذهنی‌ای به شما می‌دهد که به شما اجازه می‌دهد بر اهداف، اولویت‌ها و مهم‌ترین چیزهای زندگی‌تان تمرکز کافی داشته باشید.

این‌ها برخی از فعالیت‌های مورد علاقه من است که می‌توانید از بین آن‌ها انتخاب کنید و در بازه‌ی سکوت صبح‌گاهی استفاده کنید. این فعالیت‌ها هیچ ترتیب خاصی ندارند، برای شروع مراقبه آورده شده است:

- مراقبه

- مناجات و دعا به درگاه خداوند

- تنفس عمیق

- شکرگزاری

برخی از صبح‌ها فقط یکی از این فعالیت‌ها را انجام می‌دهم و برخی روزهای دیگر، آن‌ها را با هم ترکیب می‌کنم. همه‌ی این تمرین‌ها به ذهن و بدن شما آرامش می‌بخشد، روح شما را آرام می‌کند و به شما اجازه می‌دهد کاملاً حاضر و پذیرا باشید، تا بتوانید مزایا و فواید سایر منجی‌های زندگی را دریافت کنید.

خیلی اهمیت دارد که این کار را در تخت‌خواب‌تان انجام ندهید و بهتر است به طور کلی اتاق خواب‌تان را ترک کنید. مشکل ماندن در تخت‌خواب و یا حتی در اتاق خوابی که تخت شما در معرض دیدتان قرار دارد این است که به راحتی ممکن است دوباره احساس خواب‌آلودگی کنید و به خواب بروید. من معمولاً برای انجام این کار روی مبل اتاق نشیمن می‌نشینم؛ جایی که من از قبل، همه چیز را برای معجزه سحرخیزی آماده کرده‌ام. جملات تاکیدی مثبت، دفترچه ثبت وقایع روزانه، دی وی دی یوگا، کتابی که در حال خواندن آن هستم. همه چیز جای مخصوص به خود را



دارد و هر روز آماده هستند تا من به راحتی بتوانم به آن‌ها دسترسی داشته باشم، بدون آن که نیاز به جست و جو کردن چیزی داشته باشم.

#### \*مراقبه

از آن جایی که کتاب‌ها، مقالات و وبسایت‌های فراوانی وجود دارند که به طور خاص در مورد مراقبه هستند، من خیلی به جزئیات و شرح مزایای اثبات شده‌ی آن و رویکردهای متفاوتی که در این زمینه وجود دارد، وارد نمی‌شوم. در عوض تنها به ذکر برخی از مهم‌ترین مزایای مراقبه از نظر خودم، می‌پردازم و برنامه‌ی ساده و گام به گام مراقبه را به شما معرفی می‌کنم، تا بتوانید به سرعت این کار را شروع کنید.

ماهیت و اساس مراقبه سکوت و تمرکز ذهن در یک بازه‌ی زمانی کوتاه است. ممکن است شما از تمام مزایای فوق‌العاده مراقبه در سلامتی آگاه باشید، شاید هم این‌طور نباشد. تحقیقات و مطالعات هر روز بیش‌تر از دیروز نشان می‌دهند که مراقبه می‌تواند تأثیر بیش‌تری به نسبت درمان دارویی داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد مراقبه منظم می‌تواند تغییرات مثبتی در میزان سوخت و ساز بدن، فشار خون، فعالیت‌های مغزی و سایر کارکردهای ذهنی و جسمی، داشته باشد. مراقبه می‌تواند دردها را تسکین دهد، سطح استرس را پایین بیاورد، خواب ما را بهتر کند، تمرکز ما را بیش‌تر کند و حتی طول زندگی ما را افزایش بدهد. مراقبه زمان بسیار کوتاهی از ما می‌گیرد. شما می‌توانید تنها با صرف چند دقیقه در روز، از مزایای مراقبه بهره‌مند شوید.

سلبریتی‌های معروف، مدیران ارشد و افراد بسیار موفقی هم‌چون جری سینفیلد، استینگ، راشل سیمونز، اپرا و بسیاری دیگر، به صراحت بیان کرده‌اند که مراقبه منظم و یا حتی روزانه به یکی از بخش‌های بسیار ارزشمند زندگی‌شان تبدیل شده است. ریک گوینگ، مدیر عامل شرکت تاپویر، به فایننشال تایمز گفته است که هر روز حداقل ۲۰ دقیقه زمان صرف مراقبه می‌کند و اظهار کرده است که: «برای من مراقبه نه تنها از بین برنده استرس است، بلکه کمک می‌کند چشم‌هایم اتفاقاتی را که رخ می‌دهد با وضوح بیشتری مشاهده کنند و بر چیزهایی که بیش‌ترین اهمیت را دارند تمرکز کنم.» بر اساس ادعای نشریه هافینگتون پست، اپرا به دکتر آز گفته است که مراقبه متعالی به او در زندگی‌اش کمک کرده است و اظهار کرده که: «مراقبه او را به خداوند متصل می‌کند.»

مراقبه انواع بسیار متفاوتی دارد، اما به طور کلی می‌توان آن‌ها را در دو دسته کلی قرار داد: مراقبه «هدایت شده» و مراقبه «شخصی». در مراقبه هدایت شما به صدای یک فرد دیگر گوش فرا می‌دهید و با کمک دستورالعمل‌هایی که از او دریافت می‌کنید، افکار، تمرکز و آگاهی‌تان را هدایت می‌کنید. مراقبه فردی، به آن دسته از مراقبه‌هایی می‌گویند که شما خودتان به تنهایی آن را انجام می‌دهید و از فرد دیگری کمک دریافت نمی‌کنید.

### مراقبه معجزه سحرخیزی

در این‌جا یک شیوه ساده و گام به گام از مراقبه شخصی را به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانید در معجزه سحرخیزی از آن استفاده کنید، حتی اگر تا به حال هیچ‌گاه مراقبه انجام نداده‌اید.

- قبل از شروع مراقبه بسیار اهمیت دارد که ذهنیتان را آماده کنید و انتظاراتان را مشخص کنید. این زمانی است که شما ذهن خودتان را آرام می‌کنید و جلوی نیاز اجباری ذهنی‌تان برای فکر کردن به چیزی در همه‌ی مواقع، می‌ایستید. مرور گذشته و یا اضطراب و نگرانی برای آینده را فراموش می‌کنید و فقط زمان حال را مورد توجه قرار می‌دهید. زمان آن است که نگرانی‌ها و استرس‌های‌تان را به فراموشی بسپارید، نگرانی در مورد مشکلات‌تان را کنار بگذارید و تمام تمرکزتان بر همین لحظه باشد. زمان آن است که به جوهره‌ی وجودی‌تان دست پیدا کنید، به ژرفای وجودتان رجعت کنید و عمیق‌تر در مورد کارهایی که می‌کنید، چیزهایی که دارید و برچسب‌هایی که درباره خودتان پذیرفته‌اید، بیندیشید؛ چیزی که بیش‌تر مردم هرگز برای انجامش تلاشی نکرده‌اند. دسترسی به ذات حقیقی شما، که اغلب با عنوان «وجود محض» از آن نام برده می‌شود. نه فکر کردن و نه انجام دادن، تنها وجود داشتن. اگر این موضوع برای‌تان ناآشنا است و یا بسیار جدید به نظر می‌رسد، کاملاً طبیعی است. من هم در گذشته همین احساس را داشتم. احتمالاً تنها به این دلیل است که تا به حال چنین کاری را انجام نداده‌اید. اما خوشبختانه در شرف امتحان کردن آن هستید.

- مکانی آرام و راحت را برای نشستن بیابید. می‌توانید روی مبل، صندلی، زمین و یا حتی برای راحتی بیش‌تر، روی یک بالشت بنشینید.

- ستون فقرات‌تان را صاف کنید و سرتان را رو به بالا بگیرید. شما هم می‌توانید چشمان‌تان را ببندید و هم می‌توانید زمین تقریباً نیم متر جلوتر از خودتان را نگاه کنید.

- با تمرکز بر تنفس تان شروع کنید، نفس‌هایی عمیق و آرام بکشید. هوا را از بینی به داخل

ریه‌های تان بکشید و به آرامی عمل بازدم را انجام دهید. و اطمینان حاصل کنید که هوا را به داخل

شکم تان می‌برید و نه در قفسه سینه. مؤثرترین شیوه‌ی نفس کشیدن هنگامی است که شکم تان

انبساط و انقباض پیدا می‌کند و نه قفسه سینه.

- حالا سعی کنید برای نفس‌های تان یک ریتم تعیین کنید: در طول سه ثانیه هوا را به آرامی

به داخل بکشید ... نفس خود را به مدت سه ثانیه حبس کنید ... و سپس در طول سه ثانیه هوا را

خارج کنید ... همان‌طور که بر فرآیند نفس کشیدن تان تمرکز می‌کنید، احساس می‌کنید که افکار

و عواطف شما کم کم محو می‌شوند. آگاه باشید که با این که شما تلاش می‌کنید ذهن تان را آرام

کنید، باز هم افکاری سعی در ایجاد تداخل در این آرامش خواهند داشت. به سادگی آن‌ها را

بپذیرید و سپس آن‌ها را رها کنید و همواره تمرکزتان را بر نفس کشیدن جلب کنید.

- به یاد داشته باشید که این زمانی برای شما است، که نیاز اجباری ذهنی تان برای فکر

کردن به چیزی در همه‌ی مواقع را به فراموشی بسپارید. زمان آن است که اضطراب و استرس تان

را کنار بگذارید و نگرانی در مورد مشکلات را فراموش کنید. زمان آن است که با تمام وجود در

همین لحظه حضور داشته باشید. معمولاً به این وضعیت «حضور در لحظه حال می‌گویند»، نه فکر

کردن و نه انجام دادن کاری، تنها حضور داشتن محض. به نفس کشیدن تان ادامه دهید و تصور

کنید که تمام انرژی‌های عاشقانه، آرامش‌بخش و مثبت را استنشاق می‌کنید و نگرانی‌ها و

اضطراب‌های‌تان را با بازدم از وجودتان خارج می‌کنید. از آرامش لذت ببرید. از لحظه حال لذت ببرید. تنها نفس بکشید... تنها نفس بکشید.

- اگر افکار به صورت پیوسته به سمت شما هجوم می‌آورند، شاید تمرکز کردن تنها بر روی یک کلمه یا یک عبارت و تکرار پیوسته آن همراه با هر دم و بازدم، بتواند به شما کمک کند. برای مثال ممکن است چیزی شبیه به این را امتحان کنید: (هنگام دم) «من آرامش را نفس می‌کشم...» (هنگام بازدم) «من با بازدم عشق را بیرون ساطع می‌کنم» (من آرامش را نفس می‌کشم) «...هنگام بازدم» (من با بازدم عشق را بیرون ساطع می‌کنم) شما می‌توانید کلمات آرامش و عشق را با هر چیز دیگری که فکر می‌کنید در زندگی‌تان بیش‌تر به آن نیاز دارید، جایگزین کنید. (اعتماد به نفس، باور، اعتقاد، ...).

- مراقبه هم‌چون هدیه‌ای است که شما می‌توانید آن را هر روز به خودتان بدهید. این هدیه بسیار ارزشمند و شگفت‌انگیز است. زمانی از روز که به مراقبه می‌گذرد، یکی از بهترین بخش‌های روز برای من است. زمانی است برای در آرامش بودن و تجربه شکرگزاری، زمانی برای آزاد بودن از فعالیت‌های استرس‌زا و نگران‌کننده‌ی روزمره. مراقبه روزانه، مانند سفری موقتی است که در آن با مشکلات‌تان فاصله می‌گیرید. اگر چه بعد از اتمام مراقبه روزانه، مشکلات شما هم‌چنان وجود خواهند داشت، اما متوجه می‌شوید که پس از مراقبه، برای حل آن‌ها تمرکز بیش‌تری دارید و مجهزتر هستید.

## مطلب پایانی در مورد سکوت

راه یکتا و مشخصی برای گذراندن زمان در هنگام سکوت وجود ندارد. شما می‌توانید زمان خود را به مناجات کردن و دعا به درگاه پروردگار، مراقبه، تمرکز بر چیزهایی که از داشتن آن‌ها شکرگزار هستید اختصاص دهید. در ابتدا، نشستن در سکوت و خصوصاً مراقبه برای من بسیار سخت بود، شاید دلیلش اختلال ADHD بود که دکترها تشخیص داده بودند دچار آن هستم. من نمی‌دانم که آیا باید با تشخیص دکترها و یا حتی این عقیده که ADHD یک اختلال است موافق باشم یا نه، ولی می‌توانم با اطمینان به شما بگویم که بی‌حرکت نشستن و آرام کردن ذهن برای من چالش بسیار بزرگی بود. افکار در ذهن من هم‌چون توپ‌های بازی پینبال بدون توقف، از این سو به آن سو می‌رفتند.

بنابراین با این که در سکوت می‌نشستم، اما ذهنم کاملاً مشغول بود. این واقعیت که بی‌حرکت نشستن و پاک‌سازی ذهنم برایم بسیار سخت بود، دقیقاً دلیل آن بود که تصمیم گرفتم بر این کار تسلط پیدا کنم. سه تا چهار هفته به صورت روزمره تمرین سکوت کردم، تا بالاخره توانستم بر ذهنم تسلط نسبی پیدا کنم. به نقطه‌ای رسیدم که اجازه می‌دادم افکار به درون ذهنم وارد شوند، با آرامش آن‌ها را می‌پذیرفتم و سپس بدون هیچ درگیری آن‌ها را به آرامی از ذهنم خارج می‌کردم.

بنابراین اگر در ابتدا سپری کردن زمان در سکوت و یا مراقبه برای شما چالش برانگیز بود، دلسرد نشوید.

در مورد بازه زمانی سکوت هدفمند، من پیشنهاد می‌کنم با پنج دقیقه زمان شروع کنید، البته در فصل‌های بعد به شما آموزش خواهم داد که چگونه در ۶۰ ثانیه از مزایای متحول‌کننده‌ی سکوت هدفمند بهره‌مند شوید! زمانی که من این تمرین را شروع کردم، برای پنج دقیقه در سکوت می‌نشستم، و سعی می‌کردم ذهنم را آرام کنم. مناجات می‌کردم، مراقبه می‌کردم، به چیزهایی که برای آن‌ها شکرگزار بودم فکر می‌کردم و نفس‌های عمیق می‌کشیدم. این روشی آرامش‌بخش و عالی برای شروع صبح است.

## فصل ۶-۲

### منجی دوم: جملات تاکیدی مثبت

این تکرار تلقین‌ها است که باورها را می‌سازد. هنگامی که باور به اعتقادی ژرف تبدیل شود،

اتفاقات شروع به رخ دادن می‌کنند.

- محمد علی کلی

اگر شما در ذهن‌تان، خودتان را شکست خورده بدانید، بی‌شک در واقعیت نیز شکست خواهید خورد، مگر زمانی که در ناخودآگاه‌تان اعتقاد داشته باشید که شما فردی موفق هستید. این کار با

تلقین‌های مثبت انجام‌پذیر است.

- فلورنس اسکاول شین

محمد علی آن‌قدر عبارت «من بهترین هستم!» را بارها و بارها با خودش تکرار کرد و این موضوع را به خودش تلقین کرد، تا سرانجام به بهترین تبدیل شد. تلقین یکی از مؤثرترین ابزارهایی است که با کمک آن شما می‌توانید به فردی که می‌خواهید تبدیل شوید و به این وسیله به چیزهایی که در زندگی می‌خواهید دست پیدا کنید. تلقین به شما کمک می‌کند تا طرز فکری را (افکار، باورها، تمرکزها) که لازم دارید طراحی کرده و توسعه دهید، تا به کمک آن در هر یک از جنبه‌های زندگی، به سطوح بالاتری برسید.



تصادفی نیست که برخی از موفق‌ترین افراد جامعه‌ی ما، سلبریتی‌هایی هم‌چون ویل اسمیت، جیم کری، سوز اورمان، محمدعلی کلی، اپرا و بسیاری دیگر، همه اظهار کرده‌اند که داشتن افکار مثبت و استفاده از تلقین‌های مثبت در مسیر رسیدن به موفقیت و ثروت به آن‌ها کمک کرده است.

باور کنید یا نه، بی‌وقفه صحبت کردن با خود، تنها مختص افراد دیوانه نیست. همه‌ی ما گفتگوهای درونی داریم که در سرمان اتفاق می‌افتد و تقریباً بدون توقف است. بسیاری از این گفتگوها ناخودآگاه هستند، به این معنی که ما به صورت آگاهانه آن‌ها را انتخاب نمی‌کنیم. در عوض، به تجربه‌های خوب یا بد گذشته‌مان اجازه می‌دهیم که دوباره و دوباره در ذهن‌مان بازسازی شوند.

این فرآیند، نه تنها کاملاً معمولی و نرمال است، یکی از مهم‌ترین پروسه‌هایی است که باید یاد بگیریم و بر آن مسلط شویم. با این حال تعداد افراد بسیار کمی هستند که این مسئولیت را بر عهده می‌گیرند و افکار مثبت و سازنده را در ذهن‌شان ایجاد می‌کنند تا از این طریق در زندگی‌شان ارزش ایجاد کنند.

اخیراً آماری را دیدم که بیان می‌کرد ۸۰ درصد زنان در طول روز افکار منفی و افسرده‌کننده‌ای به سراغ‌شان می‌آید، تصویر بدن، عملکرد شغلی، نظر دیگران در مورد آن‌ها و ... البته من مطمئن هستم که مردان نیز همین تفکرات را تجربه می‌کنند ولی به میزانی کم‌تر.

صحبت‌هایی که شما با خودتان انجام می‌دهید تأثیر بسیار زیادی بر سطح موفقیت شما در همه جنبه‌های زندگی، از جمله اعتماد به نفس، سلامتی، شادمانی، ثروت، روابط و ... دارند. بسته به این که شما چگونه از تلقین‌ها استفاده می‌کنید، آن‌ها می‌توانند تأثیر مثبت و یا منفی در زندگی شما

داشته باشند. اگر آن‌ها را آگاهانه طراحی و انتخاب نکنید، در معرض خطر تکرار دوباره ترس‌ها، ناامنی‌ها و محدودیت‌های گذشته‌تان قرار می‌گیرید.

هنگامی که به صورت فعال، جملات تاکیدی مثبت را بنویسید و آن‌ها را طراحی کنید، به صورتی که با چیزهایی که می‌خواهید در زندگی به دست بیاورید در یک راستا قرار داشته باشند و متعهد شوید که هر روز آن‌ها را تکرار کنید، این تلقین‌ها می‌توانند به سرعت بر ضمیر ناخودآگاه شما تأثیر بگذارند. تلقین‌های شما، افکار و احساسات‌تان را متحول می‌کند، تا بتوانید بر باورها و رفتارهای محدودکننده‌تان غلبه کنید و آن‌ها را با چیزهایی که برای رسیدن به موفقیت نیاز دارید جایگزین کنید.

#### تغییر زندگی من به کمک تلقین

اولین باری که با قدرت تلقین مواجه شدم به زمانی بر می‌گردد که با یکی از موفق‌ترین دوستانم، مت ریکور، با هم زندگی می‌کردیم. تقریباً هر روز صدای فریاد او را از زیر دوش می‌شنیدم. در ابتدا فکر می‌کردم که من را صدا می‌زند و به اتاق خواب او نزدیک می‌شدم تا متوجه شوم که این کلمات را با صدای بلند تکرار می‌کند، «من بر سرنوشتم کنترل کامل دارم، من لایق موفقیت هستم، من متعهد می‌شوم که هر آنچه را که لازم باشد امروز انجام دهم تا به اهدافم برسم و زندگی رؤیایی‌ام را بسازم.» با خودم می‌گفتم: چه آدم عجیب و قریبی... .

قبل از آن، فقط یک بار و در یک شوی زنده‌ی تلویزیونی محبوب دهه‌ی نود با تلقین به خود مواجه شده بودم، که در آن، شخصیت استوارت اسمایلی که آل فرانکن آن را بازی می‌کرد به یک آینه خیره می‌شد و با خود تکرار می‌کرد: «من به اندازه کافی خوب هستم، من به اندازه کافی باهوش هستم و مهم‌تر از همه این‌ها، مردم من را دوست دارند». در نتیجه همیشه به تلقین به عنوان یک شوخی نگاه می‌کرد، اما مت‌بتر از این می‌دانست. مت، که شاگرد تونی رابینز بود، سال‌ها از تلقین و جملات تاکیدی مثبت برای ساختن سطوح فوق‌العاده موفقیت استفاده می‌کرد. مت در سن ۲۵ سالگی صاحب ۵ خانه بود و یکی از برترین مهندسان شبکه کشور بود، باید می‌فهمیدم او به خوبی می‌دانست در حال انجام چه کاری است. در هر صورت، من کسی بودم که یک اتاق در خانه‌ی او اجاره کرده بودم. متأسفانه چندین سال پس از آن طول کشید تا متوجه بشوم که تلقین یکی از نیرومندترین ابزارها، برای متحول کردن زندگی است.

اولین تجربه‌ی دست‌اولی که خودم در استفاده از تلقین‌های مثبت داشتم، زمانی بود که مطلبی را در این باره در یکی از کتاب‌های فوق‌العاده‌ی ناپلئون هیل به نام «بیندیشید و ثروتمند شوید.» (که خواندن آن را به شما توصیه می‌کنم) می‌خواندم. اگر چه شک داشتم که تکرار تلقین می‌تواند تأثیر واقعی بر زندگی‌ام داشته باشد، تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم.

اگر تلقین برای مت کارساز بوده، شاید بتواند به من نیز کمک کند. تصمیم گرفتم این باور محدودکننده را که پس از آسیب‌های شدید مغزی در تصادف در من ایجاد شده بود هدف قرار دهم که: من حافظه‌ی افتضاحی دارم.

اگر شما اولین کتاب من را خوانده باشید، می‌دانید که به دلیل تصادف، حافظه‌ی کوتاه‌مدتم را به طور کامل از دست داده بودم. فقدان حافظه‌ی کوتاه‌مدت، اتفاقات خنده‌داری را به دنبال داشت. حافظه من به قدری ضعیف شده بود که وقتی دوستان و خانواده به ملاقات من می‌آمدند و ساعت‌ها زمان با می‌گذرانند، اگر اتاق را ترک می‌کردند و پس از چند لحظه دوباره باز می‌گشتند، طوری با آن‌ها احوال‌پرسی می‌کردم که گویی سال‌ها آن‌ها را ندیده‌ام.

مواجهه با این محدودیت‌های فیزیکی که ناشی از جراحات مغزی بود، موجب شده بود این باور را مدام تقویت کنم که من حافظه وحشتناکی دارم. هر بار کسی از من می‌خواست چیزی را به یاد بیاورم و یا به خاطر بسپارم، به آن‌ها پاسخ می‌دادم: «من دوست دارم این کار را انجام دهم، ولی از آن‌جایی که جراحات مغزی دارم و حافظه کوتاه مدت من وحشتناک است، حقیقتاً نمی‌توانم این کار را انجام دهم.»

۷ سال از تصادف من سپری شده بود و اگر چه در گذشته این باور بر اساس واقعیات بود، زمان آن رسیده بود که آن را به فراموشی بسپارم. شاید تا حدودی افتضاح بودن حافظه‌ام به این دلیل بود که هیچ‌گاه سعی نکرده بودم باور کنم که می‌توانم آن را بهبود بخشم. همان‌طور که هنری فورد بیان کرده:

«چه فکر کنید که می‌توانید، چه فکر کنید که نمی‌توانید، در هر صورت درست فکر کرده‌اید.»

اگر تلقین می‌توانست توجیه‌پذیرترین باور محدودکننده‌ی من را تغییر دهند، پس به احتمال زیاد می‌توانستند هر چیزی را تغییر دهند. بنابراین، اولین تلقین را برای خودم آماده کردم که این‌گونه بود: من این باور محدودکننده را که حافظه‌ی افتضاحی دارم، به فراموشی می‌سپارم. مغز من ساختار معجزه‌آسایی دارد و می‌تواند خود را درمان کند و حافظه‌ی من بهبود می‌یابد. این بهبود به اندازه باور من اتفاق خواهد افتاد. پس از این لحظه به بعد، این باور را در خودم پرورش می‌دهم که من حافظه‌ی بی‌نظیری دارم که هر روز بهتر و بهتر می‌شود.

این تلقین کوتاه را هر روز در برنامه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی با خودم تکرار می‌کردم. ذهنم هنوز بر اساس باورهای پیشین برنامه‌ریزی شده بود و مطمئن نبودم که این کار به نتیجه برسد. سپس، بعد از گذشتن دو ماه از اولین روزی که تلقین را شروع کرده بودم، اتفاقی برای من افتاد که بیش از ۷ سال آن را تجربه نکرده بودم. یکی از دوستانم از من خواست که به خاطر بسپارم تا روز بعد با او تماس بگیرم و من به او پاسخ دادم: «حتماً تماس می‌گیرم». به محض این‌که این کلمات از دهان من خارج شد، چشمانم درشت شد و هیجان‌زده شدم! باور محدودکننده‌ی من در مورد حافظه‌ی افتضاحم در حال ضعیف شدن بود. من با استفاده از تلقین‌های مثبت آن را جایگزین کرده بودم و باوری توانمندکننده را در ناخودآگاهم برنامه‌ریزی کردم.

از همان زمان، که فهمیدم تلقین واقعاً کارساز است، نه تنها حافظه‌ام هر روز بهبود می‌یافت، بلکه برای همه‌ی جنبه‌هایی از زندگی که می‌خواستم تغییراتی ایجاد کنم، تلقین‌هایی آماده کردم. در همه‌ی زمینه‌های زندگی‌ام مانند سلامتی، مالی، روابط، شادمانی کلی و اعتماد به نفس، شروع به استفاده از تلقین کردم و همچنین سایر باورها، طرز فکرها و عادات اشتباهی را که نیاز به اصلاح داشتند نیز مد نظر قرار دادم. هیچ‌کدام از آن‌ها خارج از محدوده‌ی عملکرد تلقین نبود، چرا که اصلاً محدودیتی وجود ندارد!

شما چگونه برنامه‌ریزی شده‌اید.

همه ما در سطح ناخودآگاه برنامه‌ریزی شده‌ایم، تا افکار، باورها و رفتاری به شیوه فعلی‌مان از خودمان بروز دهیم. عوامل زیادی، شامل چیزهایی که دیگران به ما می‌گویند، چیزهایی که خودمان آن‌ها را به خودمان می‌گوییم و تمام تجارب زندگی، چه خوب و چه بد، بر این برنامه‌ریزی تأثیر می‌گذارند. برخی از ما طوری برنامه‌ریزی شده‌ایم که به راحتی شاد می‌شویم و به موفقیت دست پیدا کنیم در صورتی که سایرین، که اکثریت جامعه هستند، برنامه‌ریزی‌شان به صورتی است که زندگی را برای آن‌ها سخت می‌کند.

خبر بد این است که اگر به صورت فعالانه، برنامه‌ریزی خودمان را تغییر ندهیم، توانایی‌های بالقوه‌مان نابود می‌شود و زندگی‌مان با ترس‌ها، ناامنی‌ها، محدودیت‌های گذشته‌مان محدود

می‌شود. ما باید تمرکز بر کارهایی که اشتباه انجام می‌دهیم که موجب احساس گناه، ناکافی بودن و لایق موفقیت نبودن می‌شود، برنامه‌ریزی برای یک زندگی معمولی را متوقف کنید.

خبر خوب این است که هر وقت که بخواهیم، می‌توانیم برنامه‌ریزی‌مان را تغییر دهیم و بهبود ببخشیم. ما می‌توانیم برنامه‌ریزی‌مان را تغییر دهیم تا بر ترس‌ها، ناامنی‌ها، عادات بد و یا هر باور و رفتار محدودکننده‌ای که هم‌اکنون داریم، غلبه کنیم، تا به این ترتیب بتوانیم به همان اندازه که می‌خواهیم و در هر زمینه‌ای که می‌خواهیم، موفق باشیم.

شما می‌توانید با استفاده از تلقین، خودتان را به شکلی که می‌خواهید برنامه‌ریزی کنید و به راحتی با تکرار این که به خودتان بگویید چه کسی می‌خواهید باشید، به چه چیزهایی می‌خواهید دست پیدا کنید و چگونه می‌خواهید به آن‌ها دست پیدا کنید، در هر کاری که می‌کنید، اعتماد به نفس داشته باشید و به موفقیت دست پیدا کنید. با تکرار کافی، ضمیر ناخودآگاه شما باور به آن‌چه را می‌گویید شروع می‌کند و بر اساس آن عمل می‌کند و در نهایت آن را به واقعیت تبدیل می‌کند.

به نوشته در آوردن تلقین‌های‌تان بر روی کاغذ به شما این امکان را می‌دهد تا برنامه‌ریزی ذهنی جدیدی را انتخاب کنید که شما را در جهت دستیابی به شرایط مطلوب و یا حالت ذهنی رؤیایی‌تان بر می‌انگیزاند. تکرار مداوم یک تلقین به پذیرفتن آن توسط ذهن شما می‌انجامد، که نتیجه آن تغییر در افکار، باورها و رفتارهای شما است. از آنجایی که شما می‌توانید تلقین‌های‌تان را انتخاب کنید و بسازید، می‌توانید به گونه‌ای آن‌ها را طراحی کنید که به شما کمک کند افکار، باورها و رفتارهایی را که برای موفقیت به آن نیاز دارید در شما توسعه دهد.

## ۵ گام ساده برای ساختن تلقین‌های مثبت

این ۵ گام ساده برای ساختن اولین تلقین مثبت شما است:

### \* گام اول: شما واقعاً چه چیزی می‌خواهید

هدف از تلقین مکتوب، این است که نگرش‌ها، باورها و رفتار و عاداتی را در ذهن شما برنامه‌ریزی کند که برای جذب، خلق و حفظ سطح مطلوب موفقیت (سطح ۱۰ موفقیت)، در هر کدام از جنبه‌های زندگی، حیاتی هستند. بنابراین، در تلقین‌های تان باید در ابتدا به وضوح بیان کنید که در هر یک از جنبه‌های زندگی چه ایده‌آلهایی را برای خودتان می‌خواهید.

شما می‌توانید تلقین‌های تان را به صورتی سازمان‌دهی کنید که در زمینه‌های مورد نظر تان بیش‌ترین پیشرفت را داشته باشید؛ سلامتی، تناسب اندام، طرز تفکر، احساسات، وضعیت مالی، روابط و روحیات، از جمله‌ی این زمینه‌ها هستند. پس با شفافیت کامل، در نوشته‌های تان، چیزهایی را که حقیقتاً خواهان آن هستید بیان کنید و در همه‌ی زمینه‌ها، چشم‌اندازهای ایده‌آل تان برای خودتان و زندگی تان را به نوشته در بیاورید.



\* گام دوم: چرا آن چیزها را می‌خواهید

همان‌طور که دوست خوب من، آدام استاک، که مدیر شرکت رایزینگ استاک هم هست، یک‌بار به من گفت: «افراد دانا با چرا شروع می‌کنند.» همه می‌خواهند شاد، سلامت و موفق باشند، اما صرف خواستن چیزی، استراتژی خوبی برای رسیدن به آن نیست. افرادی که بر وسوسه‌ی معمولی بودن فائق می‌شوند و به همه‌ی چیزهایی که در زندگی می‌خواهند دست پیدا می‌کنند، یک چرای فوق‌العاده مهم دارند که به آن‌ها انگیزه می‌دهد. آن‌ها توانسته‌اند هدف مشخصی را در زندگی‌شان تعریف کنند که از مجموع همه‌ی مشکلات و موانع بی‌شماری که با آن‌ها روبرو هستند، قدرتمندتر است. آن‌ها هر روز با انگیزه‌ی دنبال کردن اهداف‌شان، از خواب بیدار می‌شوند. مطمئناً در عمق وجودتان دلایل مشخصی برای چیزهایی که می‌خواهید، دارید، که ممکن است در نگاه اول به آن‌ها پی نبرید. اگر پاسخ این چراها برای‌تان کاملاً واضح باشد، اهداف‌تان محکم‌تر خواهد شد و رسیدن به آن‌ها برای شما راحت‌تر می‌شود.

\* گام سوم: برای دستیابی به آن‌ها باید به چه شخصی تبدیل شوید

همان‌طور که جف سوپی، مربی اول من، به من می‌گفت، این مرحله نقطه‌ی عطف این فرآیند است. به عبارت دیگر، تنها زمانی زندگی شما بهتر می‌شود که خود شما بهتر شوید. دنیای بیرونی شما تنها زمانی پیشرفت می‌کند که پیش از آن، شما ساعت‌های زیادی را صرف پیشرفت خودتان کرده باشید. تبدیل شدن به فردی که باید باشید و انجام دادن کارهایی که لازم است انجام دهید، شروط

لازم برای رسیدن به چیزهایی که می‌خواهید، است. داشتن تصویری روشن نسبت به کسی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید موجب می‌شود تعهد پیدا کنید که زندگی، کسب و کار، سلامتی، ازدواج‌تان را به سطوح بالاتر برسانید.

\* گام چهارم: برای رسیدن به آن‌ها حاضرید چه تعهداتی بدهید.

برای تبدیل کردن چشم‌اندازتان از زندگی ایده‌آل به واقعیت، چه کارهایی می‌بایست انجام دهید؟ آیا می‌خواهید وزن‌تان را کاهش دهید؟ تلقین شما باید چیزی شبیه این باشد: من کاملاً متعهد هستم که در هر هفته ۵ روز به باشگاه بروم و در هر روز به مدت ۲۰ دقیقه بر روی تردمیل بدم. اگر شما فروشنده هستید تلقین شما می‌تواند به این شکل باشد: من متعهد هستم که هر روز بین ساعت ۸ تا ۹ صبح، ۲۰ تماس تلفنی برای جذب مشتری انجام دهم. به هر میزانی که فعالیت‌هایی که باید انجام دهید مشخص‌تر باشند، نتیجه‌ی بهتری می‌گیرید. در تلقین‌های‌تان از این موارد بهره ببرید: تناوب انجام کار (چند وقت به چند وقت آن کار را انجام می‌دهید؟)، کمیت انجام کار (چند بار آن کار را انجام می‌دهید؟) و محدوده زمانی دقیق (در چه بازه‌ای آن کار را انجام خواهد داد؟ / چه زمانی آن کار را شروع می‌کنید و چه زمانی آن کار را به پایان می‌رسانید؟)

هم‌چنین مهم است که در ابتدا با اهداف کوچک شروع کنید. اگر در حال حاضر میزان باشگاه رفتن شما، صفر روز در هفته به مدت صفر دقیقه است، تبدیل کردن آن به ۵ روز در هفته به مدت ۲۰ دقیقه جهش بسیار بزرگی است. مهم است که قدم‌های‌مان را طوری برداریم که بتوانیم آن‌ها

را مدیریت کنیم. با کسب موفقیت‌های کوچک در مسیر رسیدن به اهداف اصلی، احساس خوبی خواهید داشت و همچنین با تعیین انتظارات بالاتر از توانایی‌های تان دلسرد نمی‌شوید. شما می‌توانید مرحله به مرحله به هدف ایده‌آل تان برسید. کار را با نوشتن اهداف روزانه و هفتگی شروع کنید و سپس تصمیم بگیرید که چه زمانی می‌خواهید آن‌ها را افزایش دهید. پس از چند هفته که توانستید به هدف تان برای هفته ای ۲ روز، به مدت ۲۰ دقیقه به باشگاه رفتن برسید، آن را کمی افزایش دهید و به هفته‌ای ۳ روز به مدت ۲۰ دقیقه برسانید، با همین منوال می‌توانید پس از چند مدت به هدف ایده‌آل تان برسید.

\* گام پنجم: از سخنان الهام‌بخش در تلقین تان استفاده کنید.

من همواره به دنبال سخنان الهام‌بخش و فلسفه‌هایی هستم که بتوانم در تلقین‌هایم از آن‌ها استفاده کنم. برای مثال یکی از تلقین‌های من از کتاب «چیزی که شما را به این‌جا رسانده، شما را به جای دیگری نمی‌برد» نوشته‌ی مارشال گلدسمیت، الهام گرفته است. او در جایی از کتاب می‌گوید: اولین و مهم‌ترین مهارت افراد تأثیرگذار، تلاش جدی برای ایجاد این احساس در مخاطب‌شان است که او مهم‌ترین فرد در جهان است. این مهارتی است که افرادی مانند بیل کلینتون، اپرا وینفری و بروس گودمن با استفاده از آن توانسته‌اند به بهترین افراد در این حرفه تبدیل شوند. من با تمام افرادی که در ارتباط هستم، این‌گونه رفتار می‌کنم!»

مارشال جای دیگری از کتاب می‌گوید: «به نصیحت تیم فریس گوش فرا دهید که می‌گوید: برای این‌که بهره‌وری‌تان را به بالاترین حد ممکن برسانید، به جای این‌که هر ۶۰ دقیقه تمرکزتان را روی یک فعالیت بگذارید، بازه‌های زمانی ۳ تا ۵ ساعته و یا حتی نیم‌روزه را به انجام دادن تنها یک فعالیت و یا پروژه، اختصاص دهید.»

هر وقت نقل قول و یا عبارتی را شنیدید که برای شما الهام بخش بود و یا با فلسفه و استراتژی توانمندکننده‌ای مواجه شدید و به این فکر افتادید که: این می‌تواند بهبود بسیار زیادی در من ایجاد کند، آن را به تلقین‌های‌تان اضافه کنید.

#### مطلب پایانی در مورد تلقین

- برای این‌که تلقین‌های‌تان مؤثر واقع شود، خیلی مهم است که هنگام خواندن آن‌ها، عواطف‌تان را درگیر کنید. تکرار بدون تفکر یک عبارت، بدون این‌که احساس کنید حقیقت را می‌گویید، تأثیر بسیار کمی بر شما خواهد داشت. شما باید مسئولیت خلق عواطف واقعی را بر عهده بگیرید و به شکل نیرومندان‌های این عواطف را در هر تلقینی که برای خودتان تکرار می‌کنید، ترکیب کنید. از این کار لذت ببرید. اگر شما در مورد یک تلقین هیجان‌زده می‌شوید، هیچ اشکالی ندارد که با آن برقصید و از بالای پشت‌بام آن را فریاد بزنید.

- هم‌چنین ترکیب هدفمند تلقین با حرکات فیزیولوژیکی مانند صاف ایستادن، تنفس عمیق، مشت کردن دست و یا ورزش کردن، می‌تواند بسیار مفید باشد. ترکیب تلقین و فعالیت‌های فیزیکی، راهی عالی برای مهار کردن قدرت رابطه‌ی ذهن-جسم است.

- به یاد داشته باشید که تلقین‌های شما هیچ‌گاه یک نسخه نهایی محسوب نمی‌شوند، چرا که همواره باید آن‌ها را به روز رسانی کنید. همان‌طور که یادگیری، رشد و تکامل را ادامه می‌دهید، این اتفاق باید برای تلقین‌های‌تان نیز رخ دهد. هنگامی که با یک هدف، رؤیا و یا فلسفه‌ای جدید مواجه شدید که می‌خواستید آن را در زندگی‌تان وارد کنید، آن را به تلقین‌های‌تان اضافه کنید. هنگامی که شما به هدفی که تعیین کرده بودید رسیدید و یا به صورت کامل و موفق، عادت جدیدی را در زندگی‌تان ایجاد کردید، ممکن است به این نتیجه برسید که نیازی نیست هر روز بر آن تمرکز کنید و بنابراین تصمیم بگیرید آن را از تلقین‌های‌تان حذف کنید.

- در نهایت شما باید تلقین‌های روزانه‌تان را به صورت پیوسته تکرار کنید. درست است، شما باید هر روز آن‌ها را تکرار کنید. یک بار بیان کردن یک تلقین مانند این است که تنها یک‌بار به باشگاه بروید. تا زمانی که آن‌ها را به بخشی از کارهای روزمره‌تان تبدیل نکنید نتایج قابل قبولی به دست نخواهید آورد. چالش ۳۰ روزه‌ی معجزه صبح‌گاه (در فصل ۹) در همین مورد است؛ این که چگونه هر کدام از منجی‌های زندگی را به عادت تبدیل کنید و بتوانید بدون دردسر آن‌ها را انجام دهید.

- یک چیز دیگر که باید در نظر داشته باشید این است که: خواندن این کتاب، یا هر کتاب دیگر، تلقینی برای شما است. هر چیزی که می‌خوانید بر افکار‌تان تأثیر می‌گذارد. وقتی به طور پیوسته

کتاب‌ها و مقالات مثبت پیشرفت شخصی را مطالعه می‌کنید، شما افکار و باورهای را در ذهن‌تان برنامه‌ریزی می‌کنید که می‌توانند در مسیر ساختن موفقیت، به شما کمک کنند.

### فصل ۶-۳

#### منجی سوم: تجسم و تصویرسازی ذهنی

افراد معمولی تنها چیزهای ممکن را باور می‌کنند. افراد فوق‌العاده نه تنها چیزهای ممکن و محتمل، بلکه چیزهای غیرممکن را تصور می‌کنند و با تصور چیزهای غیرممکن شروع به ممکن دانستن آنها می‌کنند.

- چارلی چارتر-اسکات

همه چیز را آن‌چنان که دوست دارید ببینید، نه به شکلی که هستند.

- رابرت کولیر

تصویرسازی، که به آن تجسم خلاق نیز می‌گویند، تمرینی است که در آن با استفاده از تخیل‌مان، تصاویر ذهنی از رفتارها و خروجی‌های مشخصی که در زندگی‌مان اتفاق می‌افتد، می‌سازیم تا بتوانیم در دنیای بیرونی نتایج مثبتی ایجاد کنیم. تصویرسازی فرآیندی است که طی آن، شما دقیقاً چیزی را که می‌خواهید به آن برسید تصور می‌کنید و کارهایی را که باید انجام دهید تا به آن برسید در ذهن‌تان دوره می‌کنید؛ ورزشکاران زیادی برای بهبود عملکردشان از این روش بهره می‌برند. افراد بسیار موفق زیادی، هم‌چون سلبریتی‌ها، استفاده کردن از تصویرسازی را به دیگران پیشنهاد کرده‌اند و مدعی هستند نقش قابل ملاحظه‌ای در موفقیت آن‌ها داشته است؛ ستاره‌هایی مانند بیل

گیتس، آرنولد شوارتزینگر، آنتونی رابینز، تایگر وودز، ویل اسمیت، جیم کری و بار دیگر اپرا وینفری. (آیا به نظر شما بین این که اپرا وینفری یکی از موفق‌ترین زنان دنیا است و این که تقریباً از همه‌ی منجی‌های زندگی استفاده می‌کرده، رابطه‌ای وجود دارد؟)

تایگر وود، که می‌توان گفت بهترین گلف‌باز تاریخ است، مشهوریتش را مدیون توانایی‌اش برای استفاده از تجسم، برای پرتاب بی‌نقص توپ‌ها به داخل سوراخ‌ها است. جک نیکلاس، که او هم قهرمان جهان در بازی گلف است، گفته است: «هیچ‌گاه، حتی در تمرین‌هایم، اتفاق نیفتاده که به توپی ضربه بزنم، مگر آن‌که تصویر دقیقی از آن ضربه در ذهنم داشته باشم.»

ویل اسمیت اظهار داشته است که از تصویرسازی برای غلبه بر چالش‌هایش استفاده می‌کرده و سال‌ها قبل از آن‌که به موفقیتی دست یابد، آن را تجسم می‌کرده است. از دیگر افراد مشهور می‌توان به جیم کری اشاره کرد که در سال ۱۹۸۷ چکی به مبلغ ۱۰ میلیون دلار برای خودش کشید. او زمان سررسید چک را جشن شکرگزاری سال ۱۹۹۵ تعیین کرد و آن را بابت خدمات بازیگری نوشته بود. سپس، سال‌ها آن را در ذهنش تصور کرد، او در سال ۱۹۹۴ برای ایفای نقش اول در فیلم سینمایی احمق و احمق‌تر دقیقاً ۱۰ میلیون دلار دستمزد گرفت.

شما چه چیزهایی را تصور می‌کنید؟

بسیاری از افراد با تصوراتشان از گذشته محدود می‌شوند و شکست‌ها و دلهره‌های گذشته را تکرار می‌کنند. تصویرسازی خلاقانه، شما را قادر می‌سازد تا چشم‌اندازی طراحی کنید که ذهن‌تان



را تصرف کند و زندگی‌تان را به سمت آینده متمایل کند؛ آینده‌ای محتمل، هیجان‌انگیز و بدون محدودیت.

در این‌جا خلاصه کوتاهی از نحوه‌ی استفاده‌ام از تصویرسازی را آورده‌ام و در ادامه ۳ گام را به شما معرفی خواهم کرد که می‌توانید با استفاده از آن‌ها فرآیند تصویرسازی خودتان را بسازید. بعد از این‌که جملات مثبت و تلقین‌های مثبت را برای خودم تکرار کردم، به صورت صاف بر روی مبل اتاق نشیمن می‌نشینم، چشمانم را می‌بندم و چند نفس عمیق می‌کشم. در ۵ دقیقه‌ی آتی، خودم را در حال زندگی کردن روز ایده‌آلم تصور می‌کنم، در حالی که همه‌ی کارهایم را به راحتی، با اعتماد به نفس و علاقه انجام می‌دهم.

برای مثال، در طول ماه‌هایی که مشغول نوشتن این کتاب بودم (البته در حقیقت نوشتن این کتاب چند سال طول کشید)، خودم را تجسم می‌کردم که به راحتی مشغول نوشتن کتاب هستم، از این فرآیند خلاقانه لذت می‌برم و از ترس‌ها و استرس‌هایم و بن‌بست نویسندگی دور هستم. همچنین نتیجه‌نهایی که همین کتاب باشد را تجسم می‌کردم و می‌دیدم که مردم این کتاب را می‌خوانند، عاشق آن هستند و با دوستان‌شان در مورد آن صحبت می‌کنند. تصور لذت بخش بودن و به دور از ترس و استرس بودن این فرآیند، به من انگیزه می‌داد تا بدون تأخیر، انجام دادن آن را شروع کنم.

۳ گام ساده برای تصویرسازی به شیوه‌ی معجزه‌ی آسا.

به محض این که تلقین‌های تان را خواندید (جایی که زمان تان را صرف تمرکز بر اهداف تان می‌کنید و مشخصات فردی را که باید به آن تبدیل شوید تا بتوانید زندگی تان را به سطح بالاتری ببرید، تعیین می‌کنید.) بهترین زمان برای تجسم خودتان است، که مطابق با تلقین‌های تان زندگی می‌کنید.

-گام اول: آماده شوید

برخی از افراد دوست دارند هنگام تصویرسازی، در پس‌زمینه‌ی ذهن‌شان از موسیقی بی‌کلام بهره ببرند؛ برای مثال، موسیقی کلاسیک یا باروک (به‌شخصه پیشنهاد می‌کنم از موسیقی‌های باخ استفاده کنید). اگر شما نیز می‌خواهید در هنگام انجام این تمرینات از موسیقی استفاده کنید، صدای آن را کم کنید.

حال، صاف بنشینید و سینه‌تان را سپر کنید و راحت باشید. می‌توانید این کار را روی صندلی، مبل، زمین و یا هر جای دیگری انجام دهید.

نفس عمیق بکشید.

چشمان تان را ببندید، ذهن تان را پاک کنید و خودتان را برای تجسم و تصویرسازی، آماده کنید.

-گام دوم: چیزی را که می‌خواهید متصور شوید.

بسیاری از مردم با تجسم موفقیت، احساس راحتی نمی‌کنند و حتی از موفقیت می‌ترسند. ممکن است برخی از افراد در این زمینه مقاومت احساس کنند. برخی دیگر نیز از این که با رسیدن به موفقیت ۹۵ درصد جامعه را پشت سر گذاشته‌اند احساس گناه می‌کنند.

این عبارت معروف ماریانا ویلیامسون که در کتاب پرفروشش، بازگشت به عشق، آورده شده است، ممکن است بتواند به افرادی که هنگام تصویرسازی، موانع ذهنی و عاطفی احساس می‌کنند، کمک کند:

« عمیق‌ترین ترس ما از ناکافی بودن نیست، عمیق‌ترین ترس ما از این است که قدرت بی‌اندازه داشته باشیم. این روشنایی وجودی ما است که ما را وحشت‌زده می‌کند، نه تاریکی آن. ما از خودمان می‌پرسیم، من چه کسی هستم که بخواهم باهوش باشم؟، من چه کسی هستم که بخواهم جذاب، با استعداد و شگفت‌انگیز باشم؟ در واقع باید بگویید: چرا که نتوانید همه‌ی این چیزها باشید؟ شما بنده پروردگار هستید. این که شما خودتان را کوچک‌تر از آن چیزی که هستید، ارائه کنید، به هیچ کس کمکی نخواهد کرد. هیچ نقطه مثبت و روشنی در این نیست که شما خودتان را کوچک کنید تا سایرین در کنار شما احساس ناامنی و بی‌اعتباری نکنند. همه‌ی ما برای درخشیدن زاده شده‌ایم، همانند بچه‌ها. ما به دنیا آمده‌ایم تا شکوه خداوندی را که در درونمان است آشکار کنیم. فکر نکنید که این شکوه خداوندی تنها در برخی از ما وجود دارد، بلکه همه‌ی ما صاحب این شکوه هستیم و همان‌طور که به خودمان اجازه‌ی درخشش می‌دهیم، به طور ناخودآگاه به اطرافیانمان نیز

اجازه می‌دهیم تا این کار را بکنند. همان‌طور که ما خودمان را از ترس‌های درونی‌مان رها می‌کنیم، وجود ما به صورت خودکار رهایی‌بخش‌ساز خواهد بود.»

بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌توانیم به کسانی که دوست داریم بدهیم، این است که از تمام پتانسیل‌های‌مان به صورت کامل بهره ببریم. نظر شما در مورد این جمله چیست؟ شما واقعاً چه می‌خواهید؟ منطق، محدودیت‌ها و عمل‌گرا بودن را فراموش کنید. اگر می‌توانستید هر چیزی را که می‌خواهید داشته باشید، هر کاری را که می‌خواهید انجام بدهید و هر شخصی که می‌خواهید باشید؛

چه چیزی می‌خواستید؟ چه کاری می‌خواستید انجام دهید؟ چه شخصی می‌خواستید باشید؟

بزرگ‌ترین اهداف، عمیق‌ترین رؤیاها و هیجان‌انگیزترین آرزوهایی که با رسیدن به آنها زندگی‌تان متحول می‌شود را تجسم کنید. کوچک‌ترین جزئیات این تجسم را مشاهده کنید، احساس کنید، بشنوید، لمس کنید، بچشید و ببوید. به منظور بیشینه کردن تأثیرگذاری این تجسم از تمام حواس‌تان بهره ببرید. هر چه چشم‌اندازتان واضح‌تر باشد، بیش‌تر متقاعد می‌شوید تا اقدامات لازم برای به واقعیت رساندن آن را انجام دهید. شما می‌توانید آینده نزدیک را تجسم کنید (برای مثال تا پایان روز) و یا آینده بسیار دورتر را؛ مانند من که زمانی که این کتاب را می‌نوشتم تصور می‌کردم هنگام آماده شدن آن مردم آن را می‌خوانند، آن را دوست دارند و به دوستان‌شان معرفی می‌کنند. هدف این است که خودتان را در حال رسیدن به چیزهایی که می‌خواهید به آنها برسید، تجسم کنید و احساس خوب داشتن آنها و رسیدن به آنها را تجربه کنید.

-گام سوم: شخصی که باید باشید و کارهایی را که باید انجام دهید تجسم کنید.

پس از این که تصویر ذهنی شفافی از چیزی که می‌خواهید، در ذهن‌تان ساختید، زندگی کردن در راستای شخصی را که باید باشید تا به آن چشم‌اندازها برسید تصور کنید. خودتان را در حال انجام فعالیت مثبتی که باید هر روز انجام دهید، ببینید؛ تمرین کردن، مطالعه کردن، کار کردن، نوشتن، تماس گرفتن، ایمیل فرستادن، و غیره. مطمئن شوید که خودتان را در حال لذت بردن از این فرآیند تصور می‌کنید. خودتان را تصور کنید، در حالی که لبخند زنان بر روی تردمیل می‌دوید و از نظم و انضباط شخصی‌ای که برای خود ایجاد کرده‌اید، حس غرور دارید. تجسم کنید، در حالی که با اطمینان و به صورت پیوسته تماس‌های کاری‌تان را برقرار می‌کنید، گزارش‌های‌تان را آماده می‌کنید و یا پروژه‌ای را انجام می‌دهید که مدت‌ها است آن را دنبال نکرده‌اید. تصور کنید که همکاران، مشتریان، خانواده، دوستان و همسران به رفتار مثبت و چشم‌انداز مطلوب شما عکس‌العمل نشان می‌دهند.

#### مطالب پایانی در مورد تجسم

علاوه بر خواندن تلقین‌های‌تان در هر روز صبح، انجام دادن روزانه این فرآیند ساده تجسم، سرعت برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه شما و آماده کردن آن برای موفقیت را افزایش می‌دهد. شما زندگی در راستای چشم‌انداز ایده‌آل‌تان را آغاز می‌کنید و آن را به واقعیت تبدیل می‌کنید. برخی کارشناسان بر این باورند که تجسم اهداف و رؤیایها، آن‌ها را به سمت زندگی‌تان جذب می‌کنند.

چه شما به قانون جذب باور داشته باشید، چه باور نداشته باشید، تجسم و تصویرسازی، برای شما کاربردهای واقعی دارند. وقتی شما چیزی را که می‌خواهید تجسم می‌کنید، احساساتی را تجربه می‌کنید که روحیه‌تان را بالا می‌برد و شما را به سمت چشم‌اندازتان می‌کشاند. هر چه تجسم شما واضح‌تر و شفاف‌تر باشد، احتمال دستیابی شما به اهداف‌تان بیش‌تر می‌شود.

با تجسم روزانه شما می‌توانید افکار و احساسات‌تان را با یکدیگر هم‌راستا کنید. با این کار، حفظ انگیزه‌ای که برای اجرای اقدامات مورد نیازتان لازم دارید آسان‌تر می‌شود. تصویرسازی می‌تواند در غلبه شما بر عادات محدود کننده (مانند به تأخیر انداختن) و یا انجام اقدامات لازم برای رسیدن به اهداف‌تان، به شما کمک‌های شایانی کند.

پیشنهاد می‌کنم در ابتدا با پنج دقیقه تجسم روزانه کار را شروع کنید. اگر چه، در فصل بعدی به شما آموزش خواهم داد که چگونه تنها با روزی یک دقیقه تجسم، از فواید قدرتمند آن بهره‌مند شوید.

#### ساختن تابلوی آرزوها (ویژن برد)

تابلوی آرزوها (ویژن برد) در واقع تابلوی اعلاناتی ساده است که شما عکس‌هایی از چیزهایی را که می‌خواهید داشته باشید، شخصی را که می‌خواهید به آن تبدیل شوید، کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید و محلی را که دوست دارید در آن زندگی کنید و ... بر روی آن قرار می‌دهید. این تابلو باعث می‌شود بتوانید با تمرکز بیش‌تری اهداف‌تان را تجسم کنید.

ساختن تابلوی آرزوها کار سرگرم کننده‌ای است که شما می‌تواند به تنهایی و یا به همراه یک دوست، عزیز و حتی فرزندان این کار را انجام دهید. این تابلو شامل تصاویر ملموسی است که در هنگام تجسم، می‌توانید برای تمرکز بهتر از آن‌ها بهره ببرید. به یاد داشته باشید که اگر چه تابلو آرزوها سرگرم کننده است، بدون عمل کردن، هیچ چیزی در زندگی شما تغییر نمی‌کند، من با این سخن نیل فاربر که گفته بود موافقم که «تابلوی آرزوها برای رؤیاپردازی است، تابلوی اقدامات برای دستیابی» اگر چه نگاه کردن روزانه به تابلوی آرزوها ممکن است انگیزه‌ی شما را افزایش دهد و به شما کمک کند که بر اهداف‌تان متمرکز بمانید، باید بدانید که تنها با اجرای اقدامات لازم می‌تواند به نتایج واقعی برسید.

## فصل ۴-۶

### منجی چهارم: ورزش

زمانی که به ورزش اختصاص نمی‌دهید، صرف بیماری می‌شود

- رایین شارما

تنها ورزشی که خیلی از افراد انجام می‌دهند، پرش به سوی نتیجه‌گیری، دویدن از روی

دوستان‌شان، جای خالی دادن از مسئولیت‌های‌شان و لگد زدن به بخت‌شان است.

-ناشناس

ورزش صبحگاهی باید از اساسی‌ترین بخش‌های برنامه روزانه شما باشد، حتی چند دقیقه ورزش صبحگاهی می‌تواند به طور قابل ملاحظه‌ای انرژی شما را افزایش دهد، سلامتی جسمی و عاطفی‌تان را بهبود بخشد، اعتماد به نفس‌تان را بیش‌تر کند و هم‌چنین به شما کمک می‌کند تا بهتر فکر کنید و تمرکز طولانی‌تری داشته باشید. آیا فکر می‌کنید برای ورزش کردن وقت ندارید؟ در فصل بعد به شما آموزش خواهیم داد که چگونه ورزش را (حتی به مدت ۶۰ ثانیه) در برنامه روزانه‌تان جای دهید.

اخیراً ویدیوی جالبی از مصاحبه‌ی ابن پاگان (کارشناس توسعه فردی و کارآفرین و میلیونر خود ساخته) توسط آنتونی رایینز (نویسنده کتاب‌های پرفروش)، توجه من را به خودش جلب کرد. تونی



پرسید: «مهم‌ترین کلید موفقیت تو چه بوده است؟»، بسیار خوشحال شدم وقتی این‌گونه پاسخ داد که: «هر روز صبح را با یک برنامه شخصی موفقیت شروع کنید. این مهم‌ترین کلید موفقیت است». سپس سخن خود را با صحبت کردن در مورد اهمیت ورزش ادامه داد.

ابن گفت: «هر روز صبح شما باید ضربان قلب‌تان را افزایش دهید، جریان خون در رگ‌های‌تان را سرعت بخشید و ریه‌های‌تان را پر از اکسیژن کنید». سپس ادامه داد: «نباید فقط در پایان روز و یا در وسط روز ورزش کنید و اگر می‌خواهید در آن ساعت‌ها ورزش کنید، حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از صبح‌های‌تان را به انجام دادن حرکات کششی و تمرینات هوازی اختصاص دهید.»

فواید ورزش صبحگاهی آن‌قدر زیاد است که نمی‌توان از آن‌ها چشم‌پوشی کرد. از بالا بردن سطح هوشیاری و وضوح ذهنی تا کمک کردن به شما برای حفظ سطوح بالاتری از انرژی در طول روز؛ ورزش کردن کمی بعد از بیدار شدن از خواب، می‌تواند به طرق مختلفی زندگی شما را بهبود بخشد.

به شخصه، اگر قرار بود فقط یک ورزش را انتخاب کنم و تا پایان عمرم تنها آن را انجام دهم، بدون شک یوگا را انتخاب می‌کردم. زمان کوتاهی بعد از این‌که معجزه‌ی سحرخیزی را خلق کردم، با یوگا آشنا شدم و آن را در برنامه روزانه‌ام جای دادم، از آن روز به بعد تا هم‌اکنون آن را ادامه داده‌ام و به آن عشق ورزیده‌ام. به نظر من یوگا ورزش کاملی است، چرا که حرکات کششی و قدرتی را در با هم ترکیب می‌کند و شامل تنفس‌های عمیق و متمرکز است و حتی می‌توان آن را نوعی از مراقبه دانست.

با «داشاما» آشنا شوید.

من نمی‌توانم بدون ذکر کردن نام دوست خوبم داشاما، از یوگا و یا هر ورزش دیگری حرفی بزنم. چند سال پیش یکی از شاگردانش او را به عنوان یکی از برجسته‌ترین مربیان یوگا به من معرفی کرد. داشاما یکی از معتبرترین، معنوی‌ترین، عمل‌گراترین و به طور کلی تأثیرگذارترین مربیان یوگا است که من تا به حال دیده‌ام. من از او خواستم تا دیدگاه منحصر به فرد خودش در مورد یوگا را با من به اشتراک بگذارد.

دیدگاه داشاما: یوگا علمی چند لایه است که در زمینه‌های جسمانی، ذهنی، احساسی و روحی زندگی ما کاربرد دارد. وقتی هال از من خواست تا مقدمه مختصری در مورد یوگا، در این کتاب بنویسم، احساس کردم که یوگا با معجزه‌ی سحرخیزی کاملاً مطابقت دارد. با توجه به تجربه شخصی، من می‌دانم که یوگا می‌تواند به شما کمک کند تا در زندگی‌تان معجزه خلق کنید. من این موضوع را، هم در زندگی خودم تجربه کرده‌ام و هم در زندگی شاگردان بی‌شماری که در سراسر جهان داشته‌ام، شاهد بودم.

نکته قابل توجهی که باید به خاطر بسپارید این است که، یوگا می‌تواند شکل‌های مختلفی به خود بگیرد، خواه نشستن در سکوت برای مراقبه، تنفس به منظور افزایش حجم ریه‌ها و یا خم شدن به پشت برای باز شدن قلب، تمرین‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند در همه جنبه‌های زندگی به شما کمک کند. نقطه‌ی کلیدی این است که یاد بگیرید برای درمان مشکل‌تان، کدام تکنیک مناسب است، سپس از آن بهره ببرید و زندگی خود را به تعادل برسانید.

یک تمرین جامع یوگا می‌تواند به شیوه‌های بسیار زیادی زندگی شما را بهبود دهد. می‌تواند ناهماهنگی‌های درونی شما را درمان کند، می‌تواند انرژی‌های مسدود شده در بدن شما را آزاد کند و آن‌ها را در بدن‌تان به جریان بیندازد و با فراهم کردن فضای کافی، موجب ایجاد جریان‌های جدید خون و انرژی در بدن شما شود. پیشنهاد می‌کنم که به بدن خود گوش فرا دهید و هر زمان که آماده داشتید، ریتم‌های جدیدی در آن ایجاد کنید.

#### مطالب پایانی در مورد ورزش

حتماً شما می‌دانید که اگر بخواهید سلامتی خودتان را حفظ کنید و سطح انرژی‌تان را بالاتر ببرید، باید به صورت پیوسته ورزش کنید. این چیز جدیدی نیست. اما خیلی راحت می‌توان برای ورزش نکردن بهانه جور کرد. دو تا از مهم‌ترین بهانه‌های من این‌ها هستند: «زمان کافی ندارم»، «الان خیلی خسته هستم». هیچ محدودیتی در بهانه‌هایی که ما می‌توانیم بیاوریم وجود ندارد. هرچه خلاق‌تر باشید، می‌توانید بهانه‌های بیش‌تری جور کنید، درست می‌گوییم؟

زیبایی ترکیب کردن ورزش با برنامه معجزه سحرخیزی در همین است؛ قبل از این که اتفاقات روز شما را خسته کنند و به شما بهانه‌های رنگارنگی برای ورزش نکردن بدهند، اتفاق می‌افتد. معجزه سحرخیزی روش مطمئنی برای پرهیز از بهانه‌جویی است که به کمک آن می‌توانید ورزش کردن را به عادتی روزانه تبدیل کنید. (در فصل ۹ درباره روش‌های آسان ایجاد کردن عاداتی مانند ورزش، مفصل‌تر بحث خواهیم کرد.)

## فصل ۶-۵

### منجی پنجم: مطالعه

فردی که مطالعه نمی‌کند، نسبت به فردی که خواندن بلد نیست، هیچ مزیتی ندارد.

- مارک تواین

مطالعه کردن برای ذهن، مانند ورزش کردن برای جسم و مناجات برای روح است. ما تبدیل به

کتاب‌هایی می‌شویم که می‌خوانیم.

- متیو کلی

مطالعه کردن که پنجمین تمرین از منجی‌های زندگی است، سریع‌ترین راه برای متحول کردن هر یک از جنبه‌های زندگی است. مطالعه، یکی از فوری‌ترین راه‌ها برای کسب دانش، ایده‌ها و استراتژی‌های لازم برای رسیدن به سطح ۱۰ موفقیت در هر کدام از زمینه‌های زندگی شما است. نکته کلیدی این است که از کارشناسان خبره یاد بگیرید؛ کسانی را که کاری که شما می‌خواهید انجام دهید، قبلاً انجام داده‌اند. هیچ لزومی ندارد که چرخ را دوباره اختراع کنید. سریع‌ترین راه برای دستیابی به همه‌ی چیزهایی که می‌خواهید این است که، افراد موفق را که پیش از شما به آن چیزها رسیده‌اند سرمشق خود قرار دهید. با توجه به کتاب‌های تقریباً نامحدودی که در همه‌ی زمینه‌ها وجود دارند، هیچ محدودیتی در میزان دانشی که شما می‌توانید با مطالعه روزانه کسب کنید وجود ندارد.

به تازگی شنیدم که کسی با تمسخر می گفت: «نه، من کتاب‌های خودآموز موفقیت را نمی‌خوانم.»، گویی چنین کتاب‌هایی از سطح او پایین تر باشد. طفلکی! نمی‌دانم این اظهارات به خاطر غرور بود و یا عدم آگاهی، اما در هر صورت با این طرز فکر، او قطعاً منبع نامحدودی از دانش، رشد بدون مرز و ایده‌های متحول‌کننده‌ای را که می‌تواند از باهوش‌ترین و موفق‌ترین افراد جهان در اختیار داشته باشد، از دست خواهد داد. کدام عقل سلیمی، آگاهانه، چنین رویکردی را انتخاب می‌کند؟ در زندگی به دنبال هر چیزی که باشید، کتاب‌های بی‌شماری در مورد نحوه‌ی رسیدن به آن‌ها وجود دارد. آیا می‌خواهید ثروتمند، پولدار و مولتی‌میلیونر شوید؟ در این مورد کتاب‌های زیادی توسط افرادی که به اوج ثروت رسیده‌اند نوشته شده است، که به شما آموزش می‌دهند چگونه ثروتمند شوید.

آیا می‌خواهید رابطه‌ای باورنکردنی، عاشقانه، حمایتی و رمانتیک بسازید؟ احتمالاً در این زمینه آن قدر کتاب وجود دارد که در ده سال هم نمی‌توانید همه‌ی آن‌ها را بخوانید. این‌ها تعدادی از کتاب‌های مورد علاقه‌ی من در این زمینه هستند:

- «پنج زبان عشق» نوشته‌ی گری دی. چپمن

- «تجربه نیمه‌ی گمشده» نوشته‌ی جو دان

- «هفت راز ازدواج‌های موفق» نوشته‌ی جان ام. گاتمن و نان سیلور

### چقدر باید مطالعه کنید؟

پیشنهاد می‌کنم با خودتان عهد ببندید که روزانه ۱۰ صفحه کتاب بخوانید (البته اگر خواندن شما کند است و یا هنوز علاقه‌ای به خواندن ندارید، ۵ صفحه هم برای شروع خوب است). اجازه بدهید کمی حساب و کتاب کنیم: روزی ده صفحه کتاب خواندن فشار زیادی به شما نمی‌آورد، ولی می‌تواند شما را بسازد. این میزان مطالعه تنها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و یا اگر سرعت مطالعه شما کم است، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه از شما زمان می‌گیرد.

اما از این زاویه به موضوع نگاه کنید. با در نظر گرفتن میانگین ۱۰ صفحه در روز، میزان مطالعه شما در سال به ۳،۶۵۰ صفحه می‌رسد. که تقریباً برابر با ۱۸ کتاب پیشرفت شخصی/توسعه فردی ۲۰۰ صفحه‌ای خواهد بود! اجازه بدهید سؤالی از شما بپرسم، اگر در ۱۲ ماه آینده، ۱۸ کتاب توسعه فردی مطالعه کنید، آیا دانش، توانایی‌ها و اعتماد به نفس شما بیش‌تر نخواهد شد و شما به نسخه‌ی بهتری از خودتان تبدیل نمی‌شوید؟ مطمئناً همین‌طور است.

### مطالب پایانی در مورد مطالعه

\*با در نظر گرفتن پایان کار در ذهن‌تان، کار را شروع کنید. هر روز قبل از شروع مطالعه، از خودتان بپرسید که چرا این کتاب را می‌خوانید (با خواندن این کتاب چه چیزی به دست می‌آورید) و آن را به خاطر بسپارید. همین حالا از خودتان بپرسید با خواندن این کتاب (معجزه‌ی سحرخیزی)، چه چیزی می‌خواهید به دست بیاورید؟ آیا متعهد هستید که این کتاب را به اتمام برسانید و تا

پایان آن را بخوانید؟ مهم‌تر از آن، آیا متعهد هستید که چیزهایی را که یاد می‌گیرید اجرایی کنید و با دنبال کردن چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه که در پایان این کتاب است، در عمل یادگرفته‌های خود را به کار ببندید؟

\* بسیاری از پیروان معجزه‌ی سحرخیزی زمان مطالعه‌شان را برای خواندن کتاب‌های دینی مانند انجیل، تورات، قرآن و یا هر کتاب دیگری صرف می‌کنند.

\* امیدوارم به توصیه‌ای که در ابتدای این کتاب به شما کرده بودم، عمل کرده باشید و مطالب مهم کتاب را علامت زده باشید، عبارات مهم را با ماژیک مشخص کرده باشید، گوشه‌ی صفحات مهم را تا زده باشید و در فضاهای خالی آن یادداشت‌برداری کرده باشید. من برای این که بیش‌ترین بهره‌مندی را از کتاب‌هایی که مطالعه می‌کنم داشته باشم و بتوانم در آینده به آسانی مطالب مهم کتاب را دوره کنم، هر مطلبی را که احساس می‌کنم ممکن است در آینده بخواهم به آن نگاه دوباره‌ای داشته باشم، علامت‌گذاری می‌کنم و برای این که متوجه شوم چرا آن قسمت‌ها را علامت‌گذاری کرده‌ام در حاشیه‌ی خالی صفحات مطالبی را یادداشت می‌کنم. (مگر این که آن کتاب را از کتابخانه گرفته باشم). این فرآیند به من اجازه می‌دهد تا هر وقت بخواهم دوباره به سراغ آن کتاب بروم و بدون آن که لازم باشد بار دیگر کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانم، درس‌ها، ایده‌ها و فواید مهم آن را مرور کنم.

\* شدیداً توصیه می‌کنم کتاب‌های خوب توسعه فردی را چندین بار مطالعه کنید. به ندرت اتفاق می‌افتد که ما تنها با یک بار مطالعه کردن یک کتاب، از تمام ارزش‌های آن بهره‌مند شویم. برای

تسلط به هر مطلبی لازم است آن را به صورت مداوم تکرار کنید و بارها و بارها خودتان را در معرض ایده‌ها، استراتژی‌ها و تکنیک‌های خاص آن قرار بدهید، تا هنگامی که در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت شوند. برای مثال، اگر بخواهید بر کاراته تسلط پیدا کنید، نمی‌توانید تنها یک بار تکنیک‌ها را یاد بگیرید و سپس با خودتان فکر کنید: «کاملاً آن را بلد شدم». این‌طور نیست، شما یک تکنیک را یاد می‌گیرید و آن را تمرین می‌کنید، سپس به مربی‌تان مراجعه می‌کنید و بار دیگر آن تکنیک را یاد می‌گیرید. شما باید صدها بار این فرآیند را تکرار کنید تا فقط بتوانید بر یک تکنیک کاملاً مسلط شوید. تسلط پیدا کردن بر تکنیک‌هایی که زندگی را بهبود می‌بخشند نیز به همین شکل است. خواندن دوباره‌ی کتابی که می‌دانید استراتژی‌هایی دارد که می‌تواند زندگی شما را بهبود دهد و هنوز به آن استراتژی‌ها مسلط نشده‌اید، بسیار باارزش‌تر از خواندن یک کتاب جدید است. هرگاه من کتابی را مطالعه می‌کنم که می‌دانم می‌تواند تأثیر مثبتی در یکی از زمینه‌های زندگی‌ام داشته باشد، با خودم عهد می‌بندم که به بلافاصله پس از این که برای بار اول آن کتاب را به پایان رساندم، آن را (یا حداقل بخش‌هایی از آن را که علامت‌گذاری کرده‌ام و زیر آن‌ها خط کشیده‌ام) دوباره مطالعه کنم. در حقیقت، در کتابخانه‌ام بخشی را به کتاب‌هایی که می‌خواهم آن‌ها را دوباره مطالعه کنم، اختصاص داده‌ام. من کتاب‌هایی را مانند «بیندیشید و ثروتمند شوید»، بیش از سه بار خوانده‌ام و در طی هر سال بارها به آن سر می‌زنم. بازخوانی کتاب‌ها نیاز به نظم و انضباط دارد، چرا که بار اولی که کتابی را که تا به حال نخوانده‌ایم مطالعه می‌کنیم، جذاب‌تر و سرگرم‌کننده‌تر است. تکرار ممکن است حوصله سر بر و خسته‌کننده



باشد (به همین دلیل است که تنها افراد اندکی می‌توانند بر یک موضوع تسلط کامل پیدا کنند)، اما همین دلیل خوبی است که این کار را انجام دهیم و سطح بالاتری از انضباط شخصی را برای خودمان ایجاد کنیم. چرا این کار را بر روی همین کتاب امتحان نمی‌کنید؟ همین حالا با خودتان عهد ببندید که به محض پایان یافتن این کتاب، دوباره آن را مطالعه کنید، تا یافته‌های‌تان را عمق ببخشید و برای تسلط بر معجزه‌ی سحرخیزی، زمان بیشتری در اختیار خودتان قرار دهید.

## فصل ۶-۶

### منجی ششم: نوشتن و یادداشت برداری

مهم نیست چه می‌نویسید، قرار دادن کلمات بر روی کاغذ نوعی درمان است، که هیچ هزینه‌ای

برای آن نمی‌پردازید.

- دیانا راب

ایده‌ها می‌توانند در هر زمان و هر مکانی به سراغ شما بیایند. مشکل یادداشت برداری ذهنی و

غیرمکتوب این است که جوهر آن به سرعت محو می‌شود.

- رولف اسمیت

### یادداشت برداری

سبک مورد علاقه‌ی من در نوشتن، یادداشت برداری است، که در هنگام معجزه‌ی سحرخیزی، ۵ تا ۱۰ دقیقه به آن اختصاص می‌دهم. با بیرون آوردن افکار از ذهن و نوشتن آن‌ها، به بینش و درون‌بینی‌ای خواهید رسید که تا به حال آن را تجربه نکرده‌اید. عنصر نوشتن معجزه سحرخیزی این امکان را به شما می‌دهد تا بینش‌ها، ایده‌ها، پیشرفت‌های غیرمنتظره، تحقق یافته‌ها، موفقیت‌ها، درس‌های فراگرفته شده و همچنین تمام زمینه‌های فرصت، رشد شخصی و پیشرفت را مستند کنید.

اگر چه سالها از فواید یادداشت برداری مطلع بودم و حتی چند بار آن را امتحان کرده بودم، از آنجایی که هیچ‌گاه بخشی از برنامه روزانه‌ی من نبود، هیچ وقت به صورت پیوسته درگیر آن نشدم. معمولاً یک دفترچه در کنار تخت‌خوابم قرار داشت، اما هنگامی که دیروقت به خانه باز می‌گشتم، نود درصد مواقع به بهانه خستگی، چیزی در آن دفترچه یادداشت نمی‌کردم. دفترچه من تقریباً کاملاً سفید و دست نخورده مانده بود. اگر چه من چندین دفترچه تقریباً خالی داشتم که همه‌ی آنها را در کتابخانه‌ام بلا استفاده روی هم انباشته کرده بودم، هر چند وقت یک بار دفترچه‌ی جدید و گران‌قیمت‌تری می‌خریدم و خودم را متقاعد می‌کردم که اگر هزینه زیادی بابت دفترچه بپردازم، حتماً در آن یادداشت خواهم کرد. از لحاظ تئوری منطقی به نظر می‌رسید. درست نمی‌گویم؟ اما متأسفانه این استراتژی من هیچ‌گاه کارساز نشد و برای سال‌های متمادی من فقط دفترچه‌های گران‌قیمت و خالی را روی هم انباشته می‌کردم.

همه‌ی این اتفاقات مربوط به قبل از معجزه سحرخیزی بود. از همان روز اول، معجزه سحرخیزی زمان و ساختار لازم برای یادداشت برداری در دفترچه‌ام را برای من فراهم کرد، و این کار به سرعت به عادت مورد علاقه‌ی من تبدیل شد. اکنون می‌توانم به شما بگویم که یادداشت برداری روزانه یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهایی است که من در زندگی‌ام انجام می‌دهم. با هدایت آگاهانه افکارم و مکتوب کردن آنها بر روی کاغذ، نه تنها از مزایای روزانه آنها بهره می‌برم، بلکه دستاوردهایی که مرور کامل دفترچه‌ها (از ابتدا تا انتهای آن) مخصوصاً در آخر هر سال برایم به

بار آورده است بسیار قدرتمند هستند. نوشتن درباره تجربه‌های سازنده‌ای که با مرور و بازبینی دفترچه‌هایم به آن‌ها دست یافته‌ام سخت است، اما تمام تلاشم را می‌کنم.

#### اولین بازبینی دفترچه یادداشت برداری

در روز ۳۱ دسامبر (آخرین روز در تقویم میلادی)، در پایان اولین سالی که معجزه‌ی سحرخیزی و نوشتن در تقویم را انجام می‌دادم، شروع به خواندن اولین صفحه‌ی نوشته‌هایم کردم. سپس یکی یکی تمام روزهای سال را مرور کردم و گویی دوباره آن روزها را زندگی می‌کنم. می‌توانستم طرز فکرم در هر روز را بازبینی کنم و با دورنمایی که دفترچه‌ام به من داده بود، قادر بودم میزان و نحوه‌ی رشد و پیشرفتم در طول سال را بررسی کنم. با بازبینی فعالیت‌ها، اقدامات و رشد در طول سال گذشته، توانستم درک جدیدی از دست‌یافته‌هایم در طول ۱۲ ماه پیشین به دست بیاورم و قدردان آن‌ها باشم. مهم‌تر از همه این‌که، درس‌هایی را که یاد گرفته بودم و در طول سال به علت گذر زمان به فراموشی سپرده بودم، دوباره به یاد آوردم.

شکرگزاری به توان ۲ - همچنین حس شکرگزاری عمیقی را در دو سطح تجربه کردم؛ به شیوه‌ای که تا به حال آن را تجربه نکرده بودم. این احساس چیزی بود که حالا از آن به عنوان اولین تجربه‌ی بازگشت به آینده در زندگی‌ام یاد می‌کنم. این بخش بسیار مهم و کمی پیچیده است، سعی کنید به دقت با من همراه شوید. همان‌طور که دفترچه‌ام را می‌خواندم، خود فعلی‌ام (که در واقع، در زمانی که آن مطالب را در دفترچه می‌نوشتم خود آینده‌ام بود.) حالا به گذشته نگاه می‌کرد و تمام افراد، تجربه‌ها، درس‌ها و دستاوردهایی را که شکرگزاری از آن‌ها را یادداشت کرده

بودم نظاره می‌کرد. همان‌طور که آن شکرگزاری‌های گذشته را به یاد می‌آوردم، هم‌زمان در حال حاضر نیز، از پیشرفتی که نسبت به آن زمان کرده بودم، احساس شکرگزاری می‌کردم. تجربه‌ای فوق‌العاده بود و تا حدودی به خواب و خیال شباهت داشت.

رشد شتابان - سپس، شروع به ایجاد بیش‌ترین ارزش ممکن از بازبینی دفترچه‌ام کردم. کاغذ سفیدی برداشتم و با کشیدن یک خط در وسط آن، آن را به دو نیم تقسیم کردم و دو عنوان را در دو طرف کاغذ نوشتم: درس‌هایی که یاد گرفتم و تعهدات جدید. همان‌طور که دفترچه را ورق می‌زدم و صدها مطالب بی‌شماری را که در آن نوشته بودم مرور می‌کردم، ده‌ها مطلب مهمی را که به فراموشی سپرده بودم یافتم.

این فرآیند بازبینی درس‌هایی که قبلاً یاد گرفته بودم و ایجاد تعهدات جدید برای اجرای آن درس‌ها، بیش از هر چیز دیگری به برنامه رشد شخصی و توسعه‌ی فردی من کمک کرد. هر چند داشتن یک دفترچه‌ی یادداشت برداری روزانه فواید بسیار زیادی دارد که به برخی از آن‌ها اشاره کرده‌ام، در این‌جا چند مورد از فواید مورد علاقه‌ی خودم را برای شما آورده‌ام:

\* کسب شفافیت - فرآیند یادداشت یک مطلب ما را مجبور می‌کند تا کامل در مورد آن بیندیشیم و آن را درک کنیم. ثبت وقایع روزانه به شما شفافیت ذهنی بیش‌تری می‌دهد، به شما اجازه می‌دهد طوفان فکری راه بیاندازید و به شما کمک می‌کند با مشکلات‌تان مواجه شوید.

\* تسخیر ایده‌ها – یادداشت برداری، نه تنها به شما کمک می‌کند تا ایده‌های تان را گسترش دهید، بلکه از به فراموشی سپردن ایده‌های مهمی که ممکن است در آینده بخواهید از آن‌ها بهره ببرید جلوگیری می‌کند.

\* مرور درس‌ها – شما را قادر می‌سازد تا تمام درس‌هایی را که تا به حال فرا گرفته‌اید مرور کنید.

\* اذعان پیشرفت‌ها – مرور مطالبی که در یک سال گذشته در دفترچه تان نوشته‌اید و مشاهده‌ی پیشرفتی که داشته‌اید، حیرت‌انگیز است. این فرآیند الهام بخش می‌تواند شما را توانمند سازد و اعتماد به نفس تان را بازسازی کند. چنین تجربه‌ای به هیچ روش دیگری قابل دستیابی نیست.

تمرکز بر شکاف: آیا به شما آسیب می‌رساند یا شما را یاری می‌کند؟

در صفحات ابتدایی این فصل در مورد استفاده از منجی‌های زندگی برای بستن «شکاف توانایی‌ها» صحبت کردیم. انسان‌ها به طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که دارای چیزی به نام تمرکز بر روی شکاف هستند. ما تمایل داریم بر شکاف بین جایی که در زندگی مان هستیم و جایی که می‌خواهیم باشیم، بین چیزی که به آن دست یافته‌ایم و چیزی که می‌خواستیم و می‌توانستیم به دست پیدا کنیم و شکاف بین شخصی که هستیم و چشم‌اندازمان از شخص ایده‌آلی که فکر می‌کنیم باید باشیم، تمرکز کنیم.

مشکل این جا است که تمرکز پیوسته بر این شکاف‌ها می‌تواند برای اعتماد به نفس و تصویر ما از خودمان خطرناک و زیان‌بار باشد و موجب شود فکر کنیم که به اندازه‌ی کافی چیزی نداریم، به دستاوردهای مطلوبی نرسیده‌ایم و این که به اندازه‌ی کافی (یا حداقل به اندازه‌ای که توانایی آن را داشتیم)، خوب و موفق نیستیم.

افرادی با تیپ شخصیتی موفقیت طلب، احتمالاً در این موضوع با شرایط بدتری روبرو هستند و همواره دستاوردهای‌شان را نادیده می‌گیرند و یا آن‌ها را به صورت حداقلی می‌بینند، با هر اشتباه کوچک و نقصی خودشان را سرزنش می‌کنند و هیچ‌گاه این احساس را ندارند که کارهایی که انجام داده‌اند به اندازه‌ی کافی خوب بوده است.

طنز موضوع در این است که تمرکز بر روی شکاف‌ها موجب می‌شود این افراد به موفقیت‌های مهمی دست پیدا کنند. میل سیری‌ناپذیر آن‌ها برای بستن این شکاف همان سوختی است که انرژی آن‌ها برای رسیدن به تعالی را فراهم می‌کند و دائماً آن‌ها را به سمت پیشرفت می‌کشاند. تمرکز بر شکاف‌ها در صورتی که با ذهنیتی مثبت و فعال، با شعار «من متعهد و هیجان‌زده هستم و توانایی‌هایم را شکوفا خواهم ساخت.» همراه باشد و از کمبودها نشأت نگیرد، سالم و سازنده است. متأسفانه چنین اتفاقی به ندرت پیش می‌آید. یک فرد متوسط، حتی یک فرد موفقیت‌طلب متوسط، تمایل دارد تا بر سمت منفی شکاف تمرکز کند.

افراد بسیار موفقیت‌طلب (کسانی که متعادل هستند و تمرکزشان بر روی رسیدن به سطح ۱۰ موفقیت در تمامی جنبه‌های زندگی‌شان است) به حد زیادی شکرگزار چیزهایی که دارند هستند،

مرتباً برای دستاوردهایی که کسب کرده‌اند از خودشان تشکر و قدردانی می‌کنند و همیشه با جایگاه‌شان در زندگی در صلح هستند و با آن کنار می‌آیند. این ۲ ایده که من در این لحظه بهترین کاری را که می‌توانم انجام می‌دهم و من می‌توانم بهتر از این باشم و حتماً بهتر از این خواهم بود، همواره در ذهن افراد مثبت‌نگر و موفقیت‌طلب در حال دوئل هستند. افراد بسیار موفق با خودارزیابی متعادل و استفاده درست از این ۲ ایده، از احساس کمبود (به اندازه‌ی کافی نداشتن، به اندازه‌ی کافی کار نکردن و به اندازه‌ی کافی نبودن و ...)، جلوگیری می‌کنند و در عین حال به خودشان اجازه می‌دهند که پیوسته برای بستن شکاف‌های‌شان در تمام زمینه‌های زندگی، تلاش کنند.

معمولاً، وقتی به پایان یک روز، هفته، ماه و یا سال برسیم و در حال تمرکز بر روی شکاف توانایی‌هایمان باشیم، تقریباً غیرممکن است که بتوانیم ارزیابی دقیقی نسبت به خودمان و پیشرفت‌هایمان داشته باشیم. برای مثال، اگر شما در فهرست کارهای روزانه‌تان ۱۰ آیتم را آورده باشید، حتی در صورتی که ۶ تای آنها را انجام داده باشید، تمرکز شما روی شکاف توانایی‌ها موجب می‌شود شما فکر کنید، شما آن‌طور که می‌خواستید کارهای‌تان را انجام نداده‌اید.

بسیاری از افراد در طول روز ده‌ها و یا حتی صدها کار درست انجام می‌دهند و تعداد اندکی کار اشتباه. حدس می‌زنید آن‌ها چه کارهایی را به خاطر می‌سپارند و آن‌ها را بارها و بارها در ذهن‌شان مرور می‌کنند؟ آیا منطقی‌تر نیست که بر روی ۱۰۰ کار درستی که انجام داده‌اید تمرکز کنید؟ مطمئناً این کار لذت‌بخش‌تر خواهد بود.



شاید پرسید این مطالب چه ربطی به یادداشت برداری دارد؟ یادداشت برداری در یک دفترچه با فرآیندی استراتژیک و ساختاریافته (به زودی مفصل تر به این موضوع می پردازیم) به شما کمک می کند تا بر روی دستاوردهای تان، چیزهایی که قدرتان آن ها هستند و چیزهایی که متعهد هستید فردا بهتر انجام دهید، تمرکز کنید. بنابراین، هر روز از مسیری که می پیمایید لذت بیشتری خواهید برد، از هر پیشرفت رو به جلو احساس خوبی پیدا می کنید و از این شفافیت ذهنی سطح بالا برای شتاب بخشیدن به نتایج دلخواه تان استفاده می کنید.

#### یادداشت برداری به صورت موثر

در این جا ۳ گام ساده برای شروع و یا بهبود فرآیند یادداشت برداری آورده شده است:

##### ۱. یک فرمت انتخاب کنید-دیجیتال یا سنتی

در ابتدا باید تصمیم بگیرید که آیا می خواهید از یک فرمت سنتی و دفترچه های خطدار استفاده کنید و یا فرمت های دیجیتالی مانند دفترچه های آنلاین، نرم افزارهای ثبت وقایع روزانه و اپلیکیشن های ثبت وقایع روزانه که برای آیفون، آیبید و اندروید در دسترس است. با توجه به این که من از هر دو فرمت استفاده کرده ام، باید بگویم هر دوی آن ها مزایا و معایبی دارند (که در ادامه به آن ها خواهیم پرداخت) و در نهایت شما باید با توجه به اولویت های خودتان (آیا ترجیح می دهید وقایع روزانه را با دست بنویسید و یا می خواهید آن ها را تایپ کنید) در این مورد تصمیم بگیرید. تصمیم گیری برای استفاده از هر کدام از این فرمت ها کار نسبتاً ساده ای است.

## ۲. یک دفترچه تهیه کنید

اگر تصمیم گرفتید از روش سنتی، ثبت وقایع روزانه را انجام دهید، می‌توانید از هر دفترچه‌ای استفاده کنید، حتی یک دفترچه سیمی ارزان قیمت. اما از آن‌جا که احتمالاً برای همیشه این دفترچه را داشته و نگه خواهید داشت، بهتر است با کیفیت، مقاوم و زیبا باشد تا از نگاه کردن به آن لذت ببرید. دفترچه‌ای انتخاب کنید علاوه بر خط‌دار بودن، تاریخ داشته باشد و برای همه‌ی ۳۶۵ روز سال فضای کافی برای ثبت وقایع داشته باشد. من به این نتیجه رسیده‌ام که اگر دفترچه برای هر روز فضای مختص به خود را داشته باشد (تاریخ داشته باشد) موجب می‌شود که به نوشتن هر روزه در آن متعهدتر باشم؛ زیرا هر روزی که وقایع را ثبت نمی‌کنیم، صفحاتی از آن خالی می‌ماند. هم‌چنین بهتر است برای هر سال دفترچه‌ای جداگانه و تاریخ‌دار داشته باشید، تا به راحتی بتوانید به هر تاریخی از زندگی که می‌خواهید برگردید و مزایایی را که پیش‌تر توضیح دادم تجربه کنید. اگر تصمیم گرفتید از روش دیجیتال، یادداشت برداری را انجام دهید گزینه‌های زیادی در دسترس دارید. تنها کافی است عبارت «online journal» را در گوگل و یا «journal» را در اپ استور جست و جو کنید تا با تنوع زیادی از برنامه‌ها روبرو شوید.

## ۳. تصمیم بگیرید چه چیزی می‌خواهید بنویسید.

جنبه‌های بی‌شماری از زندگی شما وجود دارد که می‌توانید در مورد آن بنویسید و هم‌چنین انواع بی‌شماری دفترچه‌ی مخصوص یادداشت برداری در دسترس است. دفترچه مخصوص شکرگزاری، دفترچه مخصوص آرزوها، دفترچه مخصوص غذاها، دفترچه مخصوص ورزش و غیره. شما می‌توانید

درباره‌ی اهداف، آرزوها، برنامه‌ها، خانواده، تعهدات، آموخته‌ها و هر چیز دیگری که احساس می‌کنید در زندگی نیاز به تمرکز کردن بر آن دارید، یادداشت کنید. شیوه‌ی یادداشت برداری من بسیار متغیر است؛ گاهی اوقات کاملاً ساختاریافته و منحصر به فرد است (به شکلی که فهرست چیزهایی را که شکرگزار آن‌ها هستم می‌نویسم، دستاوردهایم را تصدیق می‌کنم، جنبه‌هایی را که می‌خواهم پیشرفت کنم شفاف می‌کنم و درباره‌ی اقدامات ضروری را که برای بهبود وضعیتم باید انجام دهم تعیین می‌کنم) و گاهی دیگر کاملاً سنتی است و تنها اتفاقات همان روز را یادداشت می‌کنم. به نظر من هر دو روش ارزشمند هستند و بهتر است آن‌ها را با هم ترکیب کنید.

آیا دوست دارید کتاب بنویسید؟

بر اساس یک نظرسنجی ۸۲ درصد آمریکایی‌ها می‌خواهند یک کتاب بنویسند، اما به نظر شما مهم‌ترین مانعی که جلوی آن‌ها را می‌گیرد چیست؟ درست حدس زدید، آن‌ها زمان کافی برای این کار پیدا نمی‌کنند. در واقع همین الان که ساعت ۶:۰۳ صبح است، من در حال نوشتن این کتاب در این دفترچه هستم.

من باور دارم که هر فردی در درونش یک کتاب دارد که می‌تواند با نوشتن آن ارزش‌های منحصر به فرد خودش را به جهان عرضه کند. در حقیقت، من به تازگی در جلسات مربی‌گری‌ام، به شاگردانم یاد می‌دهم که چگونه اولین کتاب‌شان (یا کتاب بعدی‌شان) را شروع (تمام) کنند و چگونه تبدیل به یک نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش شوند.

## شخصی‌سازی منجی‌های زندگی

در فصل ۸ شما خواهید آموخت که چگونه همه‌ی جنبه‌های معجزه‌ی سحرخیزی را با توجه به سبک زندگی‌تان شخصی‌سازی کنید. در این‌جا می‌خواهم کمی در مورد نحوه‌ی شخصی‌سازی منجی‌های زندگی براساس برنامه‌ها و اولویت‌های‌تان صحبت کنم. برنامه صبح‌گاهی فعلی شما ممکن است به شما اجازه دهد ۲۰ تا ۳۰ دقیقه معجزه‌ی سحرخیزی را در آن‌جا دهید، البته ممکن است آخر هفته‌ها زمان بیش‌تری داشته باشید.

در این‌جا یک برنامه معجزه‌ی سحرخیزی تقریباً معمولی ۶۰ دقیقه‌ای را با استفاده از منجی‌های زندگی برای شما آورده شده است.

نمونه برنامه ۶۰ دقیقه‌ای معجزه‌ی سحرخیزی:

-با استفاده از منجی‌های زندگی-

\* مراقبه (۵ دقیقه)

\* تلقین و جملات تاکیدی (۵ دقیقه)

\* تجسم (۵ دقیقه)

\* ورزش (۲۰ دقیقه)

\* مطالعه (۲۰ دقیقه)

\* نوشتن (۵ دقیقه)

تاکید می‌کنم زمانی که به هر کدام از بخش‌های معجزه سحرخیزی اختصاص می‌دهید کاملاً دلخواه است و من فقط برای شما یک نمونه مثال زدم. شاید شخصی دوست داشته باشد ۱۰ دقیقه مراقبه کند و یا اینکه ۲۰ دقیقه را به نوشتن و یادداشت برداری اختصاص دهد و یا حتی به جای یک ساعت، دو ساعت را به انجام تمرینات معجزه سحرخیزی اختصاص دهد.

ترتیب انجام دادن منجی‌های زندگی نیز می‌تواند با توجه به اولویت‌های شما شخصی‌سازی شود. برخی افراد ترجیح می‌دهند در ابتدا ورزش کنند، تا بتوانند با افزایش گردش خون سطح هوشیاری خود را بالا ببرند. اگرچه ممکن است شما ترجیح دهید ورزش آخرین فعالیت‌تان باشد تا در هنگام فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی بدن‌تان بوی عرق ندهد. من ترجیح می‌دهم معجزه‌ی سحرخیزی را با سکوت و مراقبه‌ی آرامش‌بخش و هدفمند شروع کنم تا بتوانم به آرامی بیدار شوم، ذهنم را شفاف کنم و بر اهداف و انرژی‌ام تمرکز کنم. من ورزش را در انتهای برنامه انجام می‌دهم، چون در این صورت می‌توانم بلافاصله پس از آن به زیر دوش بروم و ادامه‌ی روز را دنبال کنم. با این حال تنها شما هستید که می‌توانید برای معجزه سحرخیزی خودتان تصمیم بگیرید، شما می‌توانید ترتیب‌های مختلف را امتحان کنید تا به بهتری ترکیب ممکن برسید.

#### مطالب پایانی در مورد منجی‌های زندگی

هر کاری تا قبل از این که آسان شود، سخت است. هر تجربه جدیدی قبل از این که راحت شود، ناراحت‌کننده است. هر چه بیشتر به تکرار و تمرین منجی‌های زندگی بپردازید، طبیعی‌تر و

عادی تر می‌شوند. به یاد داشته باشید که اولین باری که مراقبه کردم می‌توانست آخرین بار باشد؛ چرا که ذهنم مانند موتور یک خودروی فراری کار می‌کرد و افکارم مانند یک گوی فلزی در بازی بینال، بدون کنترل به این سو و آن سو می‌رفتند. اما حالا من عاشق مراقبه هستم و با وجود این که در آن استاد نیستم، مهارت خوبی در آن به دست آورده‌ام. به طور مشابه، اولین باری که یوگا را امتحان کردم، احساس ماهی‌ای را داشتم که از آب به بیرون پرتاب شده است. انعطاف‌پذیر نبودم، قادر نبودم خودم را در وضعیت درست قرار دهم و احساس دست و پا چلفتی بودن می‌کردم. ولی الان، یوگا تبدیل به بهترین ورزش مورد علاقه‌ی من شده است و خوشحالم که آن را ادامه دادم. من از شما دعوت می‌کنم که همین الان به تمرین منجی‌های زندگی بپردازید تا با آنها آشنا شوید و با همه‌ی آنها احساس راحتی کنید و قبل از شروع چالش متحول‌کننده‌ی زندگی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی، برای آن آماده شوید. اگر هنوز بزرگ‌ترین نگرانی شما پیدا کردن زمان لازم برای انجام این فرآیند است، نیازی به نگرانی نیست، من به شما کمک خواهم کرد. در فصل بعد خواهید آموخت که چگونه تمام تمرین‌ها و فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی را تنها در ۶ دقیقه انجام دهید و از همه‌ی فواید آن بهره ببرید.

## فصل هفتم

### معجزه‌ی ۶ دقیقه‌ای

#### مخصوص افراد پُرمشغله

از طرفی همه‌ی ما می‌خواهیم شاد باشیم، از طرف دیگر، همه‌ی ما اطلاع داریم چه چیزهایی ما را شاد می‌کنند، اما به آن‌ها عمل نمی‌کنیم. چرا؟ پاسخ ساده است. ما خیلی سرمان شلوغ است.

-متیو کلی

سرتان شلوغ است؟ عجیب است. گمان می‌کردم فقط من این‌طور هستم!

شاید بیش‌ترین سؤالی (یا نگرانی) که معمولاً در مورد معجزه‌ی سحرخیزی از من پرسیده می‌شود در مورد مدت زمانی است که فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی نیاز دارد. زمانی که برای اولین بار این موضوع را درک کردم که سطح موفقیت ما (و یا میزان شکوفایی استعدادها و پتانسیل‌های ما) در هر زمینه‌ای وابسته به سطح رشد فردی ما است، بزرگ‌ترین چالشی که با آن روبرو بودم پیدا کردن زمان کافی برای اختصاص دادن به این کار بود.

همان‌طور که در طول سالیان معجزه‌ی سحرخیزی را توسعه می‌دادم و آن را به اشتراک می‌گذاشتم، کاملاً آگاه بودم که باید به گونه‌ای آن را طراحی کنم که مقیاس‌پذیر باشد تا حتی پُرمشغله‌ترین افراد نیز زمان کافی برای بهره‌مندی از آن را داشته باشند. معجزه‌ی سحرخیزی ۶ دقیقه‌ای، برای

روزهایی که شما بسیار پرمشغله هستید و وقت‌تان پُر است، و یا برای کسانی که آن‌قدر درگیر وضعیت زندگی‌شان هستند که نمی‌توانند فعالیت دیگری به برنامه روزانه‌شان اضافه کنند، طراحی شده است.

فکر می‌کنم من و شما بر این موضوع توافق داریم، که سرمایه‌گذاری ۶ دقیقه‌ای، برای تبدیل شدن به شخصی که لازم است به آن تبدیل شویم، تا به سطوح موفقیت و شادمانی دلخواه‌مان برسیم، نه تنها منطقی، بلکه الزامی است، حتی وقتی که خیلی سرمان شلوغ است. گمان می‌کنم وقتی در ادامه‌ی این مطلب به قدرت این ۶ دقیقه پی ببرید شگفت‌زده خواهید شد!

تصور کنید ۶ دقیقه‌ی ابتدای روز این‌گونه شروع شود...

دقیقه‌ی اول...

خودتان را تصور کنید که صبح زود با یک خمیازه‌ی طولانی، کشش بدن و لبخندی بر صورت از خواب بیدار می‌شوید. به جای این‌که بلافاصله با عجله به سمت زندگی سرشار از گرفتاری‌تان هجوم ببرید، دقیقه‌ی ابتدایی را به نشستن در سکوتی آرامش‌بخش و هدفمند می‌گذرانید. شما با آرامش و خونسردی می‌نشینید و به آرامی نفس عمیق می‌کشید. شاید برای قدردانی از لحظه‌ای که در آن هستید و یا درخواست هدایت در مسیری که می‌خواهید بپیمایید، به مناجات مشغول شوید و یا شاید این دقیقه‌ی نخست صبح را به مراقبه اختصاص دهید. همان‌طور که در سکوت نشسته‌اید، کاملاً در زمان حال حضور دارید، در همین لحظه، ذهن‌تان را آرام می‌کنید، بدن‌تان را



در آرامش قرار می‌دهید و اجازه می‌دهید تمام استرس‌های‌تان محو شود. اکنون شما احساس عمیق‌تری نسبت به آرامش، هدف و مسیرتان پیدا کرده‌اید...

دقیقه‌ی دوم...

جملات تاکیدی و تلقین‌های روزانه‌تان را برمی‌دارید، همان تلقین‌هایی که توانایی‌های نامحدود و مهم‌ترین اولویت‌های شما را به یادتان می‌آورد و با صدای بلند شروع به خواندن آن‌ها از بالا تا پایین می‌کنید. همان‌طور که بر مهم‌ترین اولویت‌های‌تان تمرکز می‌کنید، سطح انگیزه‌ی درونی شما افزایش پیدا می‌کند. خواندن یادآورهایی که توانایی‌های واقعی‌تان را به شما گوشزد می‌کنند، در شما حس اعتماد به نفس ایجاد می‌کند. نگاه دوباره به کارهایی که متعهد به انجام آن هستید و اهدافی که برای خودتان در نظر گرفته‌اید، انرژی شما را بازسازی می‌کند تا اقدامات لازم را برای رسیدن به زندگی دلخواهی که سزاوار آن هستید و رسیدن به آن برای شما ممکن است، انجام دهید.

دقیقه‌ی سوم...

چشمان‌تان را می‌بندید، یا به تابلو آرزوهای‌تان (ویژن برد) خیره می‌شوید و تجسم می‌کنید. تجسم شما می‌تواند این باشد که رسیدن به اهداف‌تان چه احساسی دارد و چگونه است. تصور می‌کنید که روزتان بدون نقص ادامه خواهد داشت و از کارتان لذت می‌برید، در حال خندیدن با خانواده

و عزیزان تان هستید و به راحتی همه‌ی کارهایی را که قصد انجام دادن‌شان را دارید به ثمر خواهید رساند. چیزهایی را که خواهید ساخت می‌بینید، احساس می‌کنید و تجربه می‌کنید...  
دقیقه‌ی چهارم...

برای مکتوب کردن چیزهایی که شکرگزار آن‌ها هستید و به آن‌ها افتخار می‌کنید و نتایجی که متعهد به دستیابی به آن‌ها در طول روز هستید، یک دقیقه زمان اختصاص می‌دهید. با این کار، یک حالت ذهنی قدرتمند، الهام‌بخش و مطمئن را برای خودتان خلق کرده‌اید.  
دقیقه‌ی پنجم...

سپس کتابی در زمینه رشد شخصی را برمی‌دارید و یکی دو صفحه از آن را می‌خوانید. یک ایده‌ی جدید فرا می‌گیرید، چیزی که می‌توانید در طول روز به کار بگیرید و در کار و یا روابط‌تان شاهد نتایج بهتری باشید. چیز جدیدی را کشف کرده‌اید که می‌توانید از آن برای احساس بهتر و زندگی بهتر استفاده کنید...

دقیقه‌ی ششم...  
در نهایت، می‌ایستید و در دقیقه آخر، بدن‌تان را به مدت ۶۰ ثانیه حرکت می‌دهید. شاید کمی بدوید و یا شاید آن یک دقیقه را به انجام حرکات کششی پردازید. شاید شنا بروید و یا دراز و نشست انجام دهید. مهم این است که ضربان قلب‌تان را افزایش دهید، سطح انرژی‌تان را بالا ببرید و توانایی‌تان برای هوشیار بودن و متمرکز ماندن را افزایش دهید.

چه احساسی خواهید داشت اگر ۶ دقیقه‌ی ابتدایی هر روزتان را به این شکل آغاز کنید؟ چه

تأثیری بر کیفیت روزتان و کیفیت زندگی‌تان خواهد داشت؟

اشتباه نکنید، من پیشنهاد نمی‌کنم که برنامه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی را به ۶ دقیقه محدود کنید، اما

همان‌طور که گفتم، در روزهایی که پُرمشغله هستید، معجزه‌ی سحرخیزی ۶ دقیقه‌ای، استراتژی

قدرتمندی برای شتاب بخشیدن به رشد شخصی شما است.

## فصل هشتم

### شخصی سازی معجزه‌ی سحرخیزی

#### با توجه به سبک زندگی و اهداف و آرزوها

«معجزه‌ی سحرخیزی فوق‌العاده است. موجب شده است که من در زندگی به سطوح بالاتری از شفافیت، تمرکز و انرژی دست پیدا کنم. نکته‌ی جالب این است که می‌تواند برای هر فرد، با توجه به اهداف و زمان‌بندی‌هایش، برنامه متفاوتی ارائه دهد. برای من، به عنوان صاحب یک کسب و کار و مادر یک کودک یک‌ساله، معجزه‌ی سحرخیزی زمانی است برای مراقبه کردن، مناجات کردن، تمرکز کردن بر اهداف و آرزوها و کاهش سطح استرس. هم‌چنین زمان کافی را در اختیار من قرار می‌دهد تا صرف قدردانی و شکرگزاری از افراد، رویدادها و موهبت‌های زندگی‌ام کنم. همه‌ی ما تنها ۱۶۸ ساعت در هفته زمان داریم؛ پس شروع به استفاده از معجزه‌ی سحرخیزی کنید تا معجزه‌هایی در زندگی‌تان پیدا کنید که هیچ‌گاه فکر نمی‌کردید وجود داشته باشد.»

- کتی هینی، مالک، گروه تجاری هج هاگ (سینت لوییس)

تا به این‌جا برای شتاب بخشیدن به توسعه فردی در برنامه معجزه سحرخیزی، تمرکز اصلی ما بر روی منجی‌های زندگی بوده است. با این حال، معجزه سحرخیزی ۱۰۰ درصد قابل تنظیم است.

همه چیز، از زمان بیدار شدن شما، تا مدت زمانی که برنامه معجزه‌ی سحرخیزی طول می‌کشد، تا فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید و همچنین مدت زمان و ترتیب این فعالیت‌ها، همه و همه می‌توانند با توجه به اولویت‌های شما تنظیم شوند. هیچ محدودیتی در شخصی‌سازی و مطابقت دادن معجزه‌ی سحرخیزی با سبک زندگی شما برای سریع‌تر رسیدن به اهداف‌تان وجود ندارد.

در این فصل در مورد همه‌ی موضوعات بالا و موضوعات دیگری مانند زمان خوردن صبحانه (و این که چه چیزی بخورید)، نحوه‌ی مطابقت معجزه‌ی سحرخیزی با اهداف و آرزوهای اصلی‌تان، کارهایی که باید در آخر هفته انجام دهید، راهکاری برای غلبه بر تنبلی و به تأخیر انداختن و بسیاری مطالب دیگر صحبت خواهیم کرد.

### زمان بیدار شدن و شروع کردن

ممکن است چیزی که می‌خواهم بگویم کمی غیرمنطقی به نظر برسد، اجباری نیست که فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی را لزوماً در صبح انجام دهید.

ها؟

البته که صبح زود بیدار شدن و شروع فعال روز، مزایای انکارناپذیری دارد. با این حال، برای برخی از افراد، برنامه روزانه و سبک زندگی منحصر به فرد آن‌ها ممکن است این اجازه را به آن‌ها ندهد که این فرآیند را هنگام صبح انجام دهند. مسلماً کسی که شب کار است و یا تا دیروقت مشغول به کار کردن است، با کسی هر شب ساعت ۹ می‌خوابد، زمان بیدار شدن متفاوتی دارد. با در نظر

گرفتن این موضوع که افراد مختلف برنامه زندگی متفاوتی دارند، اساس معجزه‌ی سحرخیزی که زودتر بیدار شدن (معمولاً بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه) از حالت معمولی خود فرد است، برای همه ثابت است. به این شکل هر کسی با هر برنامه زمانی می‌تواند زمانی را به پیشرفت خودش اختصاص دهد تا زندگی‌اش را متحول کند.

چه چیزی، در چه زمانی و چرا باید صبحانه بخوریم

به احتمال زیاد تا این‌جا این سؤال برای شما پیش آمده است که چگونه صبحانه را در برنامه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی بگنجانید و چه زمانی برای خوردن صبحانه مناسب است؟ در این‌جا به این موضوع خواهیم پرداخت. علاوه بر زمان خوردن صبحانه، این که چه چیزی می‌خورید، حتی اهمیت بالاتری دارد و دلیل (چرای) خوردن آن شاید از همه این‌ها مهم‌تر باشد.

\* چه زمانی بخوریم - به یاد داشته باشید که هضم غذا یکی از انرژی‌برترین فرآیندهایی

است که بدن ما در طول روز انجام می‌دهد. هر چه وعده غذایی سنگین‌تر باشد، بدن‌تان باید حجم بیشتری از غذا را هضم کند و در نتیجه شما بیش‌تر احساس کمبود انرژی خواهید داشت. با در نظر گرفتن این موضوع، به شما پیشنهاد می‌کنم، بعد از فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی، صبحانه خودتان را میل کنید. با این کار اطمینان حاصل می‌کنید که در طی انجام دادن تمرین‌های معجزه‌ی سحرخیزی جریان خون شما به سمت سر هدایت می‌شود (نه به سمت شکم) و هوشیاری و تمرکز مطلوب را برای شما فراهم می‌کند.

اگر احساس می‌کنید که همان اول صبح باید چیزی بخورید، سعی کنید تا حد ممکن کم، سبک و با قابلیت هضم بالا باشد. (بعداً مفصل‌تر به این موضوع خواهیم پرداخت)

\* چرا بخوریم - اجازه بدهید چند دقیقه در مورد دلیل غذا خوردن صحبت کنیم. وقتی که شما در حال خرید از فروشگاه و یا انتخاب غذا از منوی رستوران هستید، از چه معیارهایی برای انتخاب غذایی که می‌خواهید وارد بدن‌تان کنید، استفاده می‌کنید؟ آیا انتخاب‌های‌تان تنها بر اساس مزه است؟ آیا بر اساس ظاهر است؟ یا راحتی؟ آیا انتخاب‌تان بر اساس سلامتی است؟ یا انرژی؟ یا محدودیت‌های رژیمی؟

بیش‌تر مردم غذاهایی را که می‌خورند، عمدتاً بر اساس مزه آن‌ها و یا در سطحی ژرف‌تر، بر اساس تعلقات احساسی که به آن غذاها دارند، انتخاب می‌کنند. اگر از فردی پرسید: «به چه دلیلی آن بستنی را خوردی؟ چرا آن نوشابه را خوردی؟» یا «چرا آن مرغ سوخاری را از فروشگاه خریدی؟»، به احتمال زیاد با چنین پاسخ‌هایی مواجه خواهید شد: «اممم، چون من عاشق بستنی هستم! برای این‌که من نوشابه را دوست دارم. چون هوس مرغ سوخاری کرده بودم.» همه‌ی این پاسخ‌ها برگرفته از لذت‌های احساسی‌ای است که آن‌ها از مزه‌ی این خوردنی‌ها دریافت می‌کنند. در این مورد، خیلی احتمال کمی هست که پاسخ افراد به دلیل انتخاب غذایی‌شان، توضیح در مورد ارزش غذایی که آن خوردنی برای سلامتی دارد و یا میزان انرژی که به آن غذا به ما می‌دهد، باشد.

منظور من این است که: اگر ما می‌خواهیم انرژی بیش‌تری داشته باشیم (که حتماً همه‌ی ما این را می‌خواهیم) و اگر می‌خواهیم زندگی سالم‌تر و بدون بیماری‌ای را داشته باشیم (که حتماً همه‌ی ما

این را می‌خواهیم)، لازم است مجدداً بررسی کنیم که چرا غذاهایی را که می‌خوریم انتخاب می‌کنیم، این موضوع اهمیت بسیار بالایی دارد. سعی کنید به همان اندازه یا حتی بیشتر از اهمیتی که به طعم غذا می‌دهید، ارزش غذایی و میزان انرژی آن‌ها را نیز مدنظر قرار دهید. من هرگز نمی‌گویم که برای برخورداری از تندرستی و کسب انرژی بالا، غذاهای بدمزه بخورید. منظور من این است که باید به هر دو (مزه و ارزش غذایی) اهمیت داد و هنگام انتخاب غذا از هر دو معیار استفاده کرد. من می‌گویم که اگر می‌خواهیم هر روز سرشار از انرژی باشیم تا بتوانیم بهترین عملکرد ممکن را داشته باشیم و زندگی‌مان طولانی و همراه با سلامتی باشد، باید غذاهایی را که برای سلامتی‌مان مفید است و علاوه بر انرژی بالا، طعم خوبی هم دارند انتخاب کنیم.

\* چه چیزی بخوریم - قبل از صحبت کردن در مورد این که چه چیزهایی باید بخوریم، اجازه دهید اندکی در مورد این که چه چیزهایی باید بنوشیم صحبت کنیم. به یاد بیاورید که مرحله چهارم از «استراتژی ۵ مرحله‌ای بیدار شدن»، خوردن یک لیوان پر از آب در ابتدای روز بود تا بتوانید بعد از یک شب خواب کامل، آب بدن‌تان را تنظیم کنید و انرژی دوباره‌ای به دست بیاورید. سپس، من معمولاً صبحم را با دم کردن یک لیوان چای باکیفیت شروع می‌کنم. در واقع من هر روز زنگ هشدار ساعت را برای ۱۵ دقیقه زودتر تنظیم می‌کنم، تا زمان کافی برای دم کردن چای را در اختیار خودم قرار دهم، بدون آن که با فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی تداخلی داشته باشد. اگر شما اهل قهوه هستید، راحت باشید و برای خودتان یک فنجان قهوه‌ی باکیفیت درست کنید.



اما در مورد چیزهایی که باید بخورید، ثابت شده است که یک رژیم حاوی غذاهای سالم، مانند میوه و سبزیجات تازه، به حد زیادی سطح انرژی شما را افزایش می‌دهد، تمرکز ذهنی و رفاه احساسی شما را بهبود می‌بخشد، سلامتی شما را حفظ می‌کند و از شما در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند.

این ضرب‌المثل قدیمی را فراموش نکنید که می‌گوید: شما همان چیزی هستید که می‌خورید. مراقب بدن خودتان باشید تا در عوض بدن‌تان از شما مراقبت کند. اگر به این توصیه‌ها عمل کنید، بلافاصله قادر خواهید بود انرژی بهتر و شفافیت بیشتر را در خودتان احساس کنید.

#### مطابقت دادن معجزه‌ی سحرخیزی با اهداف و آرزوهای شما

بیش‌تر پیروان معجزه‌ی سحرخیزی و افراد موفقیت‌طلب از معجزه‌ی سحرخیزی برای بهبود تمرکز بر اهداف و بزرگ‌ترین آرزوهای‌شان استفاده می‌کنند. این موضوع به خصوص در مورد اهدافی صدق می‌کند که کنار گذاشته شده‌اند و زمان کافی برای اختصاص دادن به آن‌ها در دسترس نبوده است (مانند راه‌اندازی یک کسب و کار جدید و نوشتن یک کتاب). منجی‌های زندگی برای بهبود توانایی متمرکز ماندن شما روی اهداف‌تان و شتاب بخشیدن به میزان پیشرفت در دستیابی به آرزوهای‌تان، ایده‌آل هستند.

برای مثال، زمانی که شما تلقین‌های‌تان را تهیه می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که با اهداف و آرزوهای‌تان مطابقت دارد و با آن‌ها هم‌راستا است و به وضوح بیان می‌کند که به چه چیزهایی باید

فکر کنید، چه باورهایی باید داشته باشید و چه کارهایی را باید انجام دهید، به این شیوه تعهد شما برای دنبال کردن آنها تقویت می‌شود. خواندن روزانه آنها به شما کمک خواهد کرد تا بر اولویت‌های اصلی‌تان و و گام‌های لازم برای رسیدن به آنها، متمرکز بمانید.

زمانی که در حال انجام دادن تجسم صبح‌گاهی هستید، خودتان را طوری تجسم کنید که از فرآیندی که برای رسیدن به اهداف‌تان طی می‌کنید لذت می‌برید (همان‌طور که من هنگام نوشتن این کتاب خودم این‌گونه تجسم کردم) و تصویر روشنی از احساسی را که پس از رسیدن به اهداف‌تان خواهید داشت، در ذهن‌تان ترسیم کنید. به یاد داشته باشید که از تمام حواس‌تان استفاده کنید؛ کوچک‌ترین جزئیات چشم‌انداز و نتیجه‌ی ایده‌آل‌تان را ببینید، احساس کنید، بچشید و حتی ببویید. هر چه چشم‌اندازتان واضح‌تر و روشن‌تر باشد، تأثیر آن در افزایش میل و انگیزه شما برای برداشتن گام‌های لازم در جهت رسیدن به اهداف‌تان بیش‌تر خواهد شد.

غلبه بر تعویق (تأخیر) انداختن: بدترین‌ها را اول انجام دهید.

یکی از مؤثرترین استراتژی‌ها برای غلبه بر عادت به تعویق انداختن کارها و بیشینه کردن بهره‌وری، این است که مهم‌ترین (و یا ناخوشایندترین) کارهای‌تان را در ابتدای صبح انجام دهید. متخصص افسانه‌ای بهره‌وری، برایان تریسی، در کتاب پُرفروشش به نام «قورباغه‌ات را قورت بده»، نشان می‌دهد که چگونه انجام دادن کارها هنگام صبح به پاداش‌های ذهنی منجر می‌شود و به کارگیری این روش در زندگی می‌تواند ما را به اوج موفقیت برساند. ایده این است که انجام

دادن کار سخت (خوردن قورباغه) در همان ابتدای روز و برداشتن آن از سر راه تکانشی ایجاد می‌کند که بقیه‌ی روزتان را ثمربخش‌تر می‌کند.

### معجزه‌ی صبح‌گاه در آخر هفته‌ها

«زود بیدار شدن از خواب در آخرین روز هفته به من مزیتی می‌دهد که می‌توانم با آرامش ذهنی کارهایم را به اتمام برسانم. در روزهای هفته احساس فشار زمانی‌ای وجود دارد که در آخر هفته از آن خبری نیست. اگر در هنگام صبح، قبل از سایرین از خواب بیدار شوم، می‌توانم روزم را یا لاقلاً فعالیت‌هایم را با خیال راحت برنامه‌ریزی کنم.»

- اپرا وینفری

من در این زمینه کاملاً با اپرا توافق نظر دارم. در اوایل استفاده از معجزه سحرخیزی تنها دوشنبه‌ها تا جمعه‌ها (روزهای هفته به جز تعطیلات آخر هفته) آن را انجام می‌دادم و تعطیلات آخر هفته را به خودم استراحت می‌دادم. زمان زیادی طول نکشید تا پی بردم روزهایی که فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی را انجام می‌دهم احساس بهتر، رضایت بیشتر و عملکرد بهتری دارم، اما روزهایی که تا دیر وقت می‌خوابم، با احساس خستگی و عدم تمرکز بیدار می‌شوم.

خودتان امتحان کنید. ممکن است شما هم مانند من، در ابتدای کار معجزه‌ی سحرخیزی را تنها در روزهای هفته انجام دهید و آخر هفته را استراحت کنید. خواهید دید آن صبح‌های شنبه و یکشنبه‌ای

که می‌خواهید، چه احساسی را تجربه می‌کنید. اگر شما نیز، مثل بسیاری از افراد، احساس کردید که روزهایی که با معجزه‌ی سحرخیزی شروع می‌کنید بهتر است، شاید به این نتیجه برسید که آخر هفته‌ها در واقع بهترین زمان برای انجام معجزه‌ی سحرخیزی است.

معجزه‌ی سحرخیزی را سرگرم کننده، تازه و هیجان انگیز نگه دارید.

در طول سالیان، فرآیند معجزه‌ی من همواره در حال رشد کردن و تکامل یافتن بوده است. با این که من هر روز منجی‌های زندگی را تمرین می‌کنم و هیچ دلیلی نمی‌بینم که نیازی به فواید این ۶ تمرین فوق‌العاده نداشته باشم، اما فکر می‌کنم مهم است که تمرین‌های مختلف را با هم ترکیب کنید و معجزه‌ی سحرخیزی را متنوع نگه دارید. درست مانند یک رابطه که همیشه می‌خواهید کمی سرگرمی و هیجان در آن وجود داشته باشد، تا احساس تکرار و بی‌حوصلگی به شما دست ندهد.

برای مثال، می‌توانید برنامه ورزشی‌تان را هر ۹۰ روز یک‌بار و یا حتی ماهیانه تغییر دهید. می‌توانید انواع مختلف مراقبه را امتحان کنید. شما می‌توانید یک تابلو آرزوها خلق کنید و مرتباً آن را به‌روزرسانی کنید. همان‌طور که در بخش تلقین ذکر کردم: شما همیشه باید تلقین‌هایی را که می‌خوانید به‌روزرسانی کنید تا احساسات‌تان را تحریک کنند و با چشم‌اندازتان، از فردی که می‌خواهید و می‌توانید باشید، که آن هم همواره در حال تکامل است، تطابق داشته باشد.

من نیز همواره فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی را بر اساس برنامه روزانه متغیر، شرایط محیطی و پروژه‌ای که در حال کار بر روی آن هستم، تنظیم می‌کنم. زمانی که در حال آمادگی برای یک سخنرانی مهم و یا سمیناری که قرار است ارائه بدهم، هستم، زمان بیش‌تری از فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی را به تمرین و بازخوانی اجرائیم اختصاص می‌دهم. زمانی که در سفر هستم تا برای دانشجویان و یا کارکنان شرکت‌ها سخنرانی کنم و در هتل اقامت دارم، فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی را با توجه به این شرایط تنظیم می‌کنم. برای مثال، اگر تا دیروقت درگیر ارائه‌ی سخنرانی و یا برگزاری کارگاه آموزشی در یک کنفرانس باشم، زمان بیدار شدن و شروع فعالیت‌هایم را به کمی دیرتر جا به جا می‌کنم.

مثال دیگری از ایجاد تغییرات بر اساس پروژه‌ای که در حال انجام آن بوده‌ام، در همین چند ماه اخیر برایم رخ داده است، چراکه فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی شدیداً بر کامل کردن این کتاب تمرکز داشته است. البته هنوز منجی‌های زندگی در برنامه‌ام هستند، اما زمان آن‌ها را کم‌تر کرده‌ام تا بتوانم زمان بیش‌تری را به نوشتن بپردازم.

همان‌طور که می‌توانید ببینید، شما همیشه می‌توانید فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی را جوری طراحی و شخصی‌سازی کنید که با سبک زندگی‌تان سازگار باشد.

مطالب پایانی در مورد شخصی سازی فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی شما

انسان به تنوع نیاز دارد. بسیار مهم است که فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی را تازه و باطراوت نگه دارید. همان‌طور که یکی از مشاورانم، زمانی که شکایت می‌کردم که شغلم به عنوان نماینده فروش برایم خسته‌کننده شده است، همیشه به من می‌گفت: «مقصر خسته‌کننده شدن شغلت کیست؟ و چه کسی مسئولیت دارد آن را دوباره جذاب کند؟» این درس بزرگی است که هیچ‌وقت فراموش نکرده‌ام. چه امور روزمره‌مان باشند و چه روابطمان، مسئولیت خود ما است که فعالانه و به صورت پیوسته آن‌ها را به شکلی که می‌خواهیم، تغییر دهیم.

به خاطر داشته باشید، لحظه‌ای که مسئولیت همه‌چیز در زندگی‌تان را می‌پذیرید، همان لحظه‌ای است که مدعی شده‌اید قدرتی دارید که می‌توانید، همه چیز را در زندگی‌تان تغییر دهد.

## فصل نهم

### از غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف

راز واقعی شکل‌دهی عاداتی که زندگی شما را متحول می‌کنند

(در ۳۰ روز)

افراد موفق، موفق به دنیا نیامده‌اند. آن‌ها با ایجاد عادت‌هایی که افراد ناموفق دوست ندارند آن‌ها را انجام دهند، موفق شده‌اند. این افراد موفق خودشان هم همیشه همه کارهایی را که انجام می‌دهند دوست ندارند؛ اما به پیش می‌روند و آن کارها را انجام می‌دهند.

-دن مارکوس

انگیزه چیزی است که باعث می‌شود کاری را شروع کنید.

عادت چیزی است که باعث می‌شود به مسیرتان ادامه دهید.

-جیم رون

گفته شده است کیفیت عادات‌مان، کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کنند. اگر فردی زندگی موفق دارد، قطعاً عادت‌هایی دارد که موجب ساختن و حفظ کردن سطح موفقیت او در زندگی است. از سوی دیگر اگر فردی سطحی از موفقیتی را که می‌خواهد تجربه نمی‌کند (در هر زمینه‌ای)، قطعاً متعهد نیست که عادات لازمی را که می‌تواند به نتایج دلخواه او منجر شود شکل دهد.

با در نظر گرفتن این موضوع که عادات ما زندگی‌مان را می‌سازند، بدون شک هیچ مهارتی، به تنهایی، وجود ندارد که یادگیری و تسلط بر آن، مهم‌تر از توانایی کنترل عادات‌های‌مان باشد. شما باید عادت‌هایی را که برای رسیدن به نتایج دلخواه‌تان لازم دارید شناسایی کنید، اجرا کنید و آن‌ها را حفظ کنید. و همچنین عادات‌های منفی‌ای را که شما را از رسیدن به دستاوردها و شکوفایی پتانسیل حقیقی‌تان باز می‌دارد رها کنید. عادات رفتارهایی هستند که به صورت مرتب تکرار می‌شوند و معمولاً به صورت ناخودآگاه انجام می‌شوند. چه به این موضوع پی برده باشید یا نه، زندگی شما در گذشته، حال و آینده، توسط عادات‌های‌تان خلق شده و خواهد شد. اگر شما عادات‌های‌تان را کنترل نکنید، عادات‌های‌تان شما را کنترل خواهند کرد.

متأسفانه، اگر شما هم مانند بقیه مردم باشید، نحوه‌ی موفقیت‌آمیز اجرا کردن و تسلط بر عادت‌های مثبت هیچ‌گاه به شما آموزش داده نشده است. در مدرسه‌ها هیچ درسی با عنوان «تسلط بر عادات» ارائه نمی‌شود. اگر چه بهتر است چنین درسی ارائه شود. چنین دوره‌ای، برای موفقیت و کیفیت کلی زندگی‌تان، از مجموع تمام دوره‌های دیگری که ارائه می‌شوند، اهمیت بیش‌تری دارد. از آن‌جایی که مردم هرگز یاد نگرفته‌اند که بر عادات‌های‌شان مسلط شوند، بیش‌تر افراد بارها و بارها در همه‌ی تلاش‌هایی که برای کنترل عادات‌های‌شان می‌کنند با شکست مواجه می‌شوند. تصمیمات سال نو یک مثال تکرار شده و همه‌گیر از این موضوع است.

شکست همیشگی: اهداف سال نو



هر ساله، میلیون‌ها فرد با اراده، تصمیمات و اهداف سال نو می‌گیرند، اما تنها ۵ درصد از آن‌ها به آن تصمیمات وفادار می‌مانند. تصمیم سال نو در واقع عادت‌های مثبت (مانند ورزش کردن و یا سحرخیزی) است، که شما می‌خواهید در زندگی‌تان داشته باشید و یا عادت‌های منفی (مانند سیگار کشیدن و یا خوردن فست‌فود) است که می‌خواهید از شر آن خلاص شوید. شما نیازی به آمار ندارید تا به شما بگویند که اکثر افراد، حتی قبل از پایان ماه اول سال، از تصمیمات سال نو منصرف می‌شوند. شاید شما نیز این پدیده را با چشمان خودتان دیده باشید. اگر تا به حال هفته‌ی اول سال به باشگاه ورزشی رفته باشید، احتمالاً دیده‌اید که آن‌قدر باشگاه شلوغ است که جایی برای پارک کردن ماشین پیدا نمی‌کنید. خیابان پُر از خودروهایی است که صاحبان خوش‌نیتی دارند و تصمیم سال نو آن‌ها کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام بوده است. با این حال اگر آخر همان ماه به آن‌جا بروید، متوجه خواهید شد که بیش از نیمی از پارکینگ خالی است. بدون داشتن استراتژی اثبات شده برای حفظ کردن عادات جدید، بیش‌تر آن‌ها شکست می‌خورند.

چرا اجرا کردن و حفظ کردن عادت‌هایی که برای شاد بودن، سلامتی و موفقیت به آن‌ها احتیاج داریم، این قدر سخت است؟

اعتیاد قدیمی: تغییر دردناک است

بله، ما تا حدودی به عادت‌های مان معتاد هستیم. چه روانی باشد، چه فیزیکی. وقتی عادت‌ها با تکرار به اندازه‌ی کافی تقویت بشود، تغییر آن بسیار سخت می‌شود. البته در صورتی که استراتژی مؤثر و اثبات شده‌ای نداشته باشید.

یکی از دلایل اصلی‌ای که بیش‌تر مردم در خلق و حفظ عادت‌های جدید شکست می‌خورند، این است که نمی‌دانند باید چه انتظاراتی داشته باشند و استراتژی برنده‌ای ندارند.

چه قدر زمان می‌برد تا عادت‌ها جدیدی شکل دهیم؟

بسته به این که کدام مقاله را می‌خوانید و به صحبت‌های کدام متخصص گوش می‌دهید، مدارکی ارائه شده است که می‌گوید شکل دادن یک عادت جدید (یا رهایی از یک عادت قدیمی) در زندگی‌تان بین ۲۱ روز و یا حتی تا ۳ ماه زمان می‌برد.

افسانه معروف ۲۱ روز زمان لازم برای شکل دادن عادت جدید، برگرفته از کتاب نوشته شده در سال ۱۹۶۰ با نام «سایبرنتیک روان: یک راهکار جدید برای بهره‌مندی بیش‌تر از زندگی» است. نویسنده‌ی این کتاب، دکتر مکسول مالتز، که جراح زیبایی بود، پی برد که ۲۱ روز طول می‌کشد تا بیمارانی که یکی از اعضای بدن‌شان قطع شده است، با این موضوع کنار بیایند و به آن عادت کنند. او استدلال کرد که ۲۱ روز طول می‌کشد تا یک فرد به هر تغییر اساسی در زندگی‌اش عادت کند. البته برخی دیگر استدلال می‌کنند که زمان مورد نیاز برای اتوماتیک شدن یک عادت و انجام آن بدون هیچ مقاومتی، به میزان سختی آن عادت نیز بستگی دارد.

تجربه شخصی من و هم‌چنین نتایجی واقعی به دست آمده از افرادی که از سرتاسر جهان با آن‌ها در ارتباط بوده‌ام و صدها فردی که مربی آن‌ها بوده‌ام، من را به این نتیجه رسانده است که با استراتژی درست، شما می‌توانید در ۳۰ روز هر عادتی را تغییر دهید. مشکل این است که اکثر افراد استراتژی ندارند، چه برسد به استراتژی مناسب. بنابراین سال به سال همان‌طور که تلاش‌های

ناموفق‌شان روی هم انباشته می‌شود و آن‌ها را زمین می‌زند، آن‌ها اعتماد به نفس و توانایی‌شان برای بهبود خودشان را از دست می‌دهند.

شما چگونه می‌توانید بر عادت‌های‌تان تسلط پیدا کنید؟ چگونه می‌توانید با یادگیری نحوه‌ی شناسایی، اجرا و نگهداری هر عادت مثبتی که می‌خواهید و از بین بردن عادت‌های منفی، کنترل عادت‌های‌تان (و زندگی‌تان) را در دست بگیرید. شما در شرف یادگیری استراتژی درست هستید، همان استراتژی‌ای که بیش‌تر مردم چیزی در مورد آن نمی‌دانند.

### استراتژی ۳۰ روزه تسلط بر عادت‌های معجزه‌ی سحرخیزی

یکی از بزرگ‌ترین موانعی که موجب می‌شود بیش‌تر مردم نتوانند عادت‌های مثبت را اجرا و حفظ کنند، این است که استراتژی مناسبی برای این کار ندارند. آن‌ها نمی‌دانند باید انتظار چه چیزی را داشته باشند و آمادگی غلبه بر چالش‌های ذهنی و احساسی‌ای را که بخشی از فرآیند اجرای هر عادت‌ها جدید است، ندارند.

در ابتدا، دوره‌ی ۳۰ روزه لازم برای اجرای عادات مثبت (یا از شر عادت‌ها منفی خلاص شدن) را به ۳ بخش مساوی ۱۰ روزه تقسیم می‌کنیم. در هر کدام از این ۳ بازه‌ی زمانی با دسته متفاوتی از چالش‌های عاطفی و موانع ذهنی روبرو خواهید بود. از آن‌جایی که یک فرد متوسط، اطلاعی از این چالش‌ها و موانع ندارد، هنگامی که با آن‌ها روبرو می‌شود، تسلیم می‌شود، چون نمی‌داند برای غلبه بر آن باید چه کاری انجام دهد.

[روز ۱ تا ۱۰] مرحله‌ی اول: غیرقابل تحمل

۱۰ روز ابتدایی شکل دادن عادت‌های جدید و یا رها شدن از عادت‌های قدیمی، می‌تواند غیرقابل تحمل باشد. اگر چه چند روز اول ممکن است آسان و یا حتی هیجان‌انگیز باشد (چون چیز جدیدی را تجربه می‌کنید)، به محض آن‌که تازگی آن محو شود، واقعیت نمایان می‌شود. ذهن شما با آن مقابله می‌کند و شما فکر می‌کنید: من از این کار متنفرم. بدن‌تان مقاومت می‌کند و به شما می‌گوید: من این احساس جدید را دوست ندارم.

اگر عادت جدید شما زود بیدار شدن از خواب باشد (که برای شروع مناسب است)، در طول ۱۰ روز اول ممکن است چنین تجربه‌ای داشته باشید [صدای زنگ هشدار] خدای من، به این زودی صبح شد! نمی‌خواهم بیدار شوم. خیلی خسته هستم. به خواب بیش‌تری نیاز دارم. خیلی خب، فقط ۱۰ دقیقه بیش‌تر [و دکمه تأخیر را فشار می‌دهید]

مشکل این‌جاست که بیش‌تر مردم متوجه نمی‌شوند که این وضعیت غیرقابل تحمل که در ۱۰ روز اول وجود دارد، فقط موقتی است. در عوض، آن‌ها فکر می‌کنند که این عادت برای همیشه این‌گونه خواهد بود و به خودشان می‌گویند: اگر این عادت تا این حد دردناک است، فراموشش کن، ارزشش را ندارد.

در نتیجه ۹۵ درصد جامعه ما (همان اکثریت معمولی هستند)، برای شروع رویه‌های ورزشی جدید، ترک کردن سیگار، بهبود رژیم غذایی و یا برای شکل دادن هر عادت دیگری که می‌توانند کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشد، بارها و بارها شکست می‌خورند.

این‌جا همان جایی است که شما نسبت به ۹۵ درصد دیگر جامعه مزیت دارید. ببینید، وقتی که شما برای ده روز اول آماده باشید، وقتی شما بدانید که این هزینه‌ای است که برای موفقیت می‌پردازید، وقتی بدانید که در روز اول، اگر چه چالش‌برانگیز هستند، موقتی خواهند بود، شانس شما برای پیروزی افزایش پیدا خواهد کرد. اگر مزایای این عادت به اندازه کافی خوب باشند، شما هر کاری را در ده روز انجام خواهید داد تا به آن دست پیدا کنید. درست می‌گوییم؟

بنابراین ۱۰ روز اول اجرا کردن یک عادت جدید راحت نخواهد بود، شما در برابر آن مقاومت خواهید کرد. شاید حتی از این کار متنفر باشید، ولی می‌توانید آن را انجام بدهید، خصوصاً وقتی در نظر بگیرید که چه پاداش‌هایی در انتظار شما است.

[روز ۱۱ تا ۲۰] مرحله‌ی دوم: ناخوشایند

بعد از این‌که ده روز اول را به خوبی سپری کردید که سخت‌ترین ده روز است، وارد دوره ۱۰ روزه دوم می‌شوید که به مراتب آسان‌تر است. شما با عادت جدیدتان خوی گرفته‌اید و همچنین علاوه بر مزایای عادت جدید، حس اعتماد به نفس نیز در شما ایجاد خواهد شد.

با این که روز یازدهم تا بیستم غیرقابل تحمل نیستند، ولی هنوز ناخوشایند هستند و گذر از این مرحله به انضباط شخصی و تعهد نیاز دارد. در این مرحله هنوز تمایلی به عقبگرد به رفتار قدیمی در شما وجود دارد. اگر به همان مثال زود بیدار شدن از خواب برگردیم، هنوز برای شما خوابیدن راحت تر است، چون برای مدت زیادی آن را انجام داده‌اید. متعهد بمانید. شما از مرحله‌ی غیرقابل تحمل به مرحله‌ی ناخوشایند رسیده‌اید و چیزی نمانده است که بتوانید مرحله غیرقابل توقف را تجربه کنید.

[روز ۲۱ تا ۳۰] مرحله‌ی دوم: غیرقابل توقف

وقتی شما وارد ۱۰ روز پایانی می‌شوید، باید توجه داشته باشید که تعداد زیادی از افراد کمی که توانسته‌اند تا این مرحله پیش بیایند، دچار اشتباه خطرناکی می‌شوند. پذیرفتن این باور معروف که خیلی از متخصصان می‌گویند: تنها ۲۱ روز برای شکل دادن عادت جدید زمان لازم است. البته متخصصان تا حدودی درست می‌گویند. این درست است که ۲۱ روز طول می‌کشد تا بتوانید عادت جدید را شکل دهید. اما ده روز سوم، مرحله‌ای است که برای حفظ کردن عادت جدید، در بلندمدت، ضروری است. ده روز پایانی، زمانی است که شما عادت جدیدتان را تقویت می‌کنید و از آن لذت می‌برید. در ابتدا (که همان دوره‌ی ۲۰ روزه‌ی اولیه است)، شما تنها سختی و ناخوشایندی را تجربه کرده‌اید. اما در عوض، در این دوره‌ی پایانی شما به جای ضدیت و تنفر از عادت‌های جدید، به خودتان افتخار می‌کنید که تا این مرحله پیش آمده‌اید.

مرحله سوم جایی است که تحول واقعی اتفاق می‌افتد و عادت جدید به بخشی از شخصیت شما تبدیل می‌شود. در این‌جا، از چیزی که در تلاش برای رسیدن به آن هستید و فردی که در حال تبدیل شدن به آن هستید، فراتر می‌روید و خودتان را تصور می‌کنید که آن عادت جدید را زندگی می‌کند.

اگر به مثال زود بیدار شدن برگردیم: شما از فردی، با شخصیتی که به خود می‌گویید: «من سحرخیز نیستم»، به یک فرد سحرخیز تبدیل شده‌اید. به جای این‌که از صدای زنگ هشدار در صبح متنفر باشید، حالا وقتی زنگ به صدا در می‌آید، شما برای بیدار شدن و ادامه زندگی هیجان‌زده هستید، چرا که قبلاً در ۲۰ روز متوالی این کار را انجام داده‌اید.

تعداد افراد زیادی در این مرحله دچار اعتماد به نفس بیش از حد می‌شوند و با خودشان فکر می‌کنند: «من توانستم این کار را به مدت ۲۰ روز متوالی انجام دهم، الان زمان آن است که چند روز استراحت کنم.» مشکل این‌جاست که آن ۲۰ روز ابتدایی، چالش برانگیزترین بخش این فرآیند هستند. چند روز استراحت کردن قبل از این‌که عادت جدید به اندازه‌ی کافی تقویت شده باشد، برگشتن به آن را سخت می‌کند. در روز ۲۱ تا ۳۰ است که شما واقعاً از عادت جدید لذت خواهید برد و موجب خواهد شد که آن را در آینده نیز ادامه دهید.

اما من از دویدن متنفرم

-«ولی من دهنده نیستم جان، در واقع من از دویدن متنفرم، امکان نداره بتونم چنین کاری را انجام بدهم.»

-جان پاسخ داد: «بیخیال هال، این کار را برای جمع کردن پول واسه بنیاد خیریه انجام می‌دهیم. ببین، من هم اولش فکر نمی‌کردم بتوانم یک ماراتن کامل را بدوم، ولی وقتی با خودت عهد ببندی این کار را انجام بدهی، یک راه برایش پیدا می‌کنی، دارم به تو می‌گویم، این یک تجربه متحول‌کننده است.»

-«باشه، بهش فکر می‌کنم.»

وقتی به جان گفتم در این مورد فکر می‌کنم، در واقع فقط می‌خواستم دست از سرم بردارد. اشتباه نکنید، من کاملاً به کارهای متحول‌کننده‌ای که این بنیاد خیریه انجام می‌داد باور داشتم. در واقع چندین سال بود که به آنها پول اهدا می‌کردم. اما نوشتن چک خیلی راحت‌تر از دویدن در یک دوی ماراتن است، مگر این که کسی دنبالم می‌کرد. در واقع، بعد از دبیرستان تا آن زمان، حتی طول یک کوچه را هم ندویده بودم. البته در دوره‌ی دبیرستان هم فقط برای قبول شدن درس تربیت بدنی آن کار را انجام می‌دادم.

علاوه بر این، بعد از این که استخوان فمور و لگن من در تصادف رانندگی شکست، زمانی که تنها ۲۰ سال داشتم، همیشه می‌ترسیدم که اگر فشار زیادی به پاهایم بیاورم، ممکن است این اتفاق دوباره برای من رخ دهد. وقتی که به اسکی می‌رفتم، همواره در ذهنم تصور می‌کردم که چه اتفاقی



می‌افتد اگر محکم به زمین بخورم، تصور می‌کردم که پوستم را می‌شکافند و یک میله فلزی را وارد پایم می‌کنند تا شکستگی را درست کنند. ایده وحشتناکی بود.

یک هفته بعد از مکالمه با جان یکی از شاگردانم به نام «کاترین فینگرهات»، که دومین ماراتنش را تمام کرده بود، به من گفت: «هال، خیلی فوق‌العاده است... من الان احساس می‌کنم که می‌توانم هر کاری را انجام دهم.»

بعد از این که اظهارات مشتاقانه‌ی جان و کیتی را شنیدم، کم‌کم این فکر به ذهنم خطور کرد که زمان آن رسیده است، بر این باور محدود کننده‌ام که من دهنده نیستم، غلبه کنم و شروع به دویدن کنم. مثل هر چیز دیگری در زندگی، اگر آن‌ها توانستند انجام دهند، پس من هم می‌توانم و شروع کردم.

صبح روز بعد، تصمیم گرفتم در مسیر رسیدن به مارتن کامل، اولین مایل را بدوم. کفش‌های بسکتبالم! را پوشیدم و به سمت در ورودی خانه حرکت کردم. حس خوبی به این موضوع داشتم.

(به یاد بیاورید که اولین روزهای شکل دادن عادت جدید معمولاً با انگیزه هستید.)

چند گام اول را با انگیزه و مشتاقانه به سمت پیاده‌رو دویدم. هنگامی که قصد داشتم از پیاده‌رو وارد خیابان شوم، میچ پایم روی جدول پیچ خورد و پخش زمین شدم. در حالی که در پیاده‌رو دراز کشیده بودم و از درد به خود می‌پیچیدم و میچ پایم را می‌فشردم، با خودم فکر کردم که حتماً دلیلی داشته که این اتفاق برای من افتاده و امروز، روز خوبی برای این که دویدن را شروع کنم نیست... فردا دوباره امتحان خواهم کرد. و همین اتفاق هم افتاد.

۳۰ روز: «از غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف»

صبح روز بعد، رسماً تمرین برای ماراتن را شروع کردم. هیجان اولیه تنها برای چند خیابان با من همراه بود و با شروع احساس خستگی، باور قدیمی‌ای که برای مدت‌ها داشتم به یادم آمد که: من یک دونده نیستم. عضلات لگنم تیر می‌کشید، استخوان فمورم درد می‌کرد. ولی هنوز متعهد بودم. بالاخره توانستم اولین مایل را به اتمام برسانم. اما متوجه شدم که به کمک نیاز دارم. یک برنامه نیاز داشتم. به نزدیک‌ترین کتابفروشی رانندگی کردم و بهترین کتابی را که کاملاً مناسب اوضاع و احوال بود خریدم: «آموزش ماراتن برای غیردونده‌ها» نوشته‌ی «دیلی ویتست». حالا دیگر یک برنامه داشتم.

[روز ۱ تا ۱۰]

ده روز اول دویدن، هم از لحاظ فیزیکی برای من دردناک بود و هم از لحاظ ذهنی چالش‌برانگیز. هر روز در ذهنم در حال جنگیدن با صدایی بودم که به من می‌گفت: «هیچ اشکالی ندارد اگر منصرف شوی». اما این‌گونه نبود.

«کار درست را انجام بده، نه کار راحت را.» این عبارت را با خودم تکرار می‌کردم و به دویدن ادامه می‌دادم. من متعهد بودم.

[روز ۱۱ تا ۲۰]

روز ۱۱ تا ۲۰ تنها کمی راحت تر بود. هنوز هم دویدن را دوست نداشتم، اما دیگر از آن متنفر نبودم. برای اولین بار در زندگی‌ام داشتم به دویدن روزانه عادت می‌کردم. دویدن دیگر چیز ترسناکی نبود که تنها شاهد آن در بقیه افراد بودم و در حالی که با اتومبیل از خیابان می‌گذشتم، آن‌ها را می‌دیدم که در پیاده‌رو مشغول دویدن هستند. بعد از حدود دو هفته، برای من عادی شده بود که هر روز صبح از خواب بیدار شوم و بدوم. هم‌چنان متعهد مانده بودم.

[روز ۲۱ تا ۳۰]

خبری از درگیری ذهنی نبود و با تلقین‌های مثبت و یا کلیپ‌های صوتی پیشرفت-شخصی جایگزین شده بود. تنها در ۳۰ روز، بر باور محدودکننده‌ام که «من دونده نیستم»، غلبه کرده بودم. من در حال تبدیل شدن به چیزی بودم که هیچ وقت تصور نمی‌کردنم به آن برسیم. من در حال تبدیل شدن به یک دونده بودم.

ادامه‌ی داستان: «۵۲ مایل (۸۵ کیلومتر) تا آزادی»

تنها ۳۰ روز پس از شروع عادت دویدن، «چیزی که در تمام عمرم برای من ناخوشایند و بیگانه می‌نمود»، توانسته بودم مجموعاً ۵۰ مایل بدوم و به رکورد ۶ مایل دویدن پیوسته برسیم. با جان

تماس گرفتیم تا این موفقیت را با هم جشن بگیریم. او برای من خوشحال بود و همیشه به من کمک می‌کرد تا استانداردهایم را بهبود ببخشم. او من را به یک چالش دعوت کرد. جان به خوبی من را می‌شناخت و می‌دانست در چنین شرایطی، که از لحاظ احساسی در اوج قرار دارم، ممکن است هر چالشی را بپذیرم. «هال، چرا خودت را برای یک ابرمارتن آماده نمی‌کنی؟ منظورم این است که، اگر بتوانی ۲۶ مایل بدوی، پس ۵۲ مایل را هم می‌توانی بدوی.» چنین استدلال‌هایی فقط از جان بر می‌آید.

به او گفتم: «در این مورد فکر می‌کنم.»

این بار، وقتی به جان گفتم که در این مورد فکر می‌کنم، حقیقت را می‌گفتم. این تصور که خودم را بیش‌تر به چالش بکشم و ۵۲ مایل پیوسته بدوم من را مجذوب خود کرده بود. شاید جان درست می‌گفت. اگر می‌خواستم ۲۶ مایل بدوم، پس احتمالاً ۵۲ مایل هم می‌توانستم بدوم. منظورم این است که، من توانسته بودم تنها طی ۴ هفته از هیچ به رکورد ۶ مایل دویدن پیوسته برسم و هنوز ۶ ماه تا ماراتن سالانه بنیاد خیریه زمان داشتم، چرا نتوانم هدفم را بالاتر ببرم و به ۵۲ مایل برسانم؟ بنابراین همین کار را کردم. حتی توانستم یکی دو نفر از شاگردانم را هم متقاعد کنم که این کار را با هم انجام دهیم.

شش ماه بعد توانسته بودم مجموعاً ۴۷۵ مایل بدوم. برای دیدار با ۲ نفر از بهترین شاگردانم، جیمز هیل و فاویان والنسیا و دوست قدیمی‌ام آلیشیا آندرر، به آن سوی کشور سفر کردم، تا چهار نفرمان بتوانیم با هم در ماراتن شهر آتلانتیک شرکت کنیم و ۵۲ مایل بدویم. حتی جان هم به ما پیوست،

تا حمایتش از ما را نشان دهد. اما با یک چالش روبرو بودیم: شهر ماراتن مسیری برای دوی ابرماراتن (۵۲ مایلی) نداشت. بنابراین خودمان مسیری را تعبیه کردیم.

ساعت ۳:۳۰ صبح در مسیر کنار ساحل همدیگر را ملاقات کردیم. هدفمان این بود که قبل از این که ماراتن رسمی شروع شود، ۲۶ مایل بدویم و ۲۶ مایل بعدی را همراه با دوندگان معمولی دیگر به اتمام برسانیم. آن لحظات برای ما شبیه خواب و خیال بود. انرژی بین ما ۴ نفر ترکیبی از هیجان، ترس، آدرنالین و ناباوری بود. آیا واقعاً قرار بود این کار را انجام بدهیم؟

اگر هوا کمی روشن تر بود، شاید می توانستیم بخار آب بازدمان را در آن هوای سرد اکتبر، در زیر نور ماه ببینیم. با این حال مسیر ما به اندازه کافی روشن بود. پس شروع کردیم. یک پا جلوی پای دیگر و گام به گام به جلو حرکت کردیم. همه‌ی ما توافق داشتیم که کلید اصلی موفقیت ما در آن روز «ادامه دادن حرکت رو به جلو» است. اگر گام به گام به جلو پیش می رفتیم، نهایتاً به خط پایان می رسیدیم.

۶ ساعت و ۵ دقیقه بعد از شروع، با حمایت جمعی و مسئولیت پذیری گروهی، توانستیم به عنوان یک تیم ۲۶ مایل اول را به اتمام برسانیم. این لحظه برای همه ما تعیین کننده بود، نه به خاطر ۲۶ مایلی که پشت سر گذاشته بودیم، بلکه به خاطر شهامت ذهنی‌ای که لازم داشتیم، تا بتوانیم ۲۶ مایل باقیمانده را به اتمام برسانیم.

هیجانی که تا ۶ ساعت پیش در تمام سلول‌های وجودی ما نفوذ کرده بود، اکنون با درد مشقت‌بار، کوفتگی و تخلیه روانی، جایگزین شده بود. با در نظر گرفتن وضعیت جسمانی و روانی‌ای که در آن

بودیم، واقعاً نمی‌دانستیم که آیا می‌توانیم کاری را که انجام داده بودیم، دوباره تکرار کنیم یا نه، ولی این کار را کردیم.

۱۵ ساعت و نیم بعد از شروع به حرکت، من، جیمز، فاویان و آلیشیا توانستیم ماجراجویی ۵۲ مایلی را با همدیگر به اتمام برسانیم. پای جلوی پای دیگر و گام به گام ما دویدیم، بالا و پایین پریدیم، راه رفتیم، لنگ لنگان حرکت کردیم و در نهایت سینه‌خیز از خط پایان گذشتیم.

در آن سوی خط پایان آزادی بود، نوعی از آزادی که هیچ‌گاه از شما گرفته نخواهد شد. آزادی از محدودیت‌های خودتحمیل‌شده. اگرچه در دوران تمرین و آماده‌سازی برای ماراتن، ما به این باور رسیده بودیم که دویدن ۵۲ مایل پیوسته ممکن است، اما هیچ‌کدام از ما واقعاً در قلب‌مان باور نداشتیم که این کار محتمل است. هر کدام از ما با ترس‌ها و خودناباوری‌های درونی خودمان درگیر بودیم. اما لحظه‌ای که از خط پایان گذشتیم، آزادی از ترس‌ها خودناباوری‌ها و محدودیت‌های خودتحمیل‌شده را به خودمان هدیه دادیم.

در آن لحظه بود که متوجه شدم، این هدیه آزادی تنها برای افراد معدودی رزرو نشده است و هر کدام از ما اگر تصمیم بگیریم تا چالشی را بپذیریم که خارج از محدوده آسایش ما است، ما را مجبور به رشد می‌کند و ظرفیت‌هایمان را گسترش می‌دهد، می‌توانیم این هدیه آزادی را برای خودمان به ارمغان بیاوریم. این آزادی حقیقی است.

آیا برای آزادی حقیقی آماده‌اید؟

چالش سی روزهی متحول کننده معجزه‌ی سحرخیزی (که در فصل بعدی آمده است)، شما را قادر می‌سازد تا بر محدودیت‌های خودتحمیل شده غلبه کنید و بتوانید بیش تر و بهتر باشید و سریع تر از آن چه فکر می‌کنید، به هر چیزی که در زندگی می‌خواهید برسید. معجزه‌ی سحرخیزی یک عادت روزانه متحول کننده است و اگر چه بیش تر افرادی که آن را امتحان می‌کنند از همان روز اول عاشقش می‌شوند، ادامه دادن آن برای مدت ۳۰ روز (تا به عادت‌ی همیشگی تبدیل شود)، احتیاج به تعهدی تزلزل‌ناپذیر از سوی شما دارد.

در آن سوی دیگر ۳۰ روز آتی، شما به فردی تبدیل خواهید شد که می‌توانید هر چیزی را که در زندگی می‌خواهید خلق کنید. واقعاً چه چیزی از این هیجان‌انگیزتر است؟

## فصل دهم

### چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی

زندگی فوق‌العاده یعنی، پیشرفت پیوسته و روزانه در زمینه‌ای که بیش‌ترین اهمیت را دارد.

-رابین شارما

اجازه بدهید برای چند لحظه نقش وکیل مدافع شیطان را بازی کنیم. آیا معجزه‌ی سحرخیزی واقعاً می‌تواند زندگی شما را در ۳۰ روز متحول کند؟ منظورم این است که بیخیال، آیا واقعاً ممکنه چیزی بتونه چنین تأثیر قابل توجهی در زندگی شما بگذارد، آن هم در مدت زمان به این کوتاهی؟ خب، به یاد داشته باشید این موضوع برای من اتفاق افتاده است، آن هم وقتی که در پایین‌ترین نقطه‌ی ممکن در زندگی‌ام بودم. هم‌چنین برای چندین هزار نفر دیگر هم اتفاق افتاده است. افراد معمولی‌ای درست مثل من و شما، که توانستند با این کار به افراد فوق‌العاده‌ای تبدیل بشوند.

در فصل قبل، شما آسان‌ترین و مؤثرترین استراتژی را برای اجرا کردن و حفظ کردن موفقیت‌آمیز عادت‌های جدید در ۳۰ روز آموختید. در چالش متحول‌کننده‌ی زندگی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی، شما عادت‌هایی را که فکر می‌کنید بیش‌ترین تأثیرات در زندگی شما، موفقیت شما و در تبدیل کردن شما به فردی که می‌خواهید باشید و جایگاهی که می‌خواهید در زندگی به آن برسید دارند، شناسایی می‌کنید. بنابراین، در ۳۰ روز آتی عادت‌هایی را شکل خواهید داد که مسیر



زندگی شما، سلامتی شما، سطح رفاه مالی شما، روابط شما و هر زمینه دیگری را که مورد نظر شما است، کاملاً متحول خواهند کرد. با تغییر مسیر زندگی، شما بلافاصله کیفیت زندگی تان را تغییر می‌دهید که در نهایت، منجر به تغییر آینده شما خواهد شد.

پاداش‌ها را در نظر بگیرید

وقتی شما به چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی متعهد شوید، شما پایه‌هایی را برای موفقیتی در تمام جنبه‌های زندگی تان خواهید ساخت که تا آخر عمر با شما همراه خواهد بود. با بیدار شدن هر روزه و تمرین فرآیند معجزه‌ی سحرخیزی، شما هر روز با سطح بالایی از انضباط (توانایی ضروری برای این که پیگیر تعهدات تان باشید)، شفافیت (توانایی‌ای که با تمرکز بر چیزهایی که بیش‌ترین اهمیت را دارد کسب خواهید کرد) و رشد شخصی (شاید مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در موفقیت شما باشد) بیدار خواهید شد. بدین ترتیب، در ۳۰ روز آتی شما خواهید دید که به سرعت در حال تبدیل شدن به فردی هستید که می‌تواند سطوح فوق‌العاده‌ای از موفقیت فردی، حرفه‌ای و مالی را که حقیقتاً سزاوار آن هستید خلق کند.

همچنین شما معجزه‌ی سحرخیزی را از یک مفهوم، که ممکن است از امتحان کردنش هیجان‌زده (و یا حتی تا حدودی دلواپس و بی‌قرار) باشید، به عادت‌ی همیشگی تبدیل خواهید کرد که همواره در حال تبدیل کردن شما به فردی است که می‌تواند زندگی دلخواه شما را خلق کند. شما شروع

به شکوفا کردن پتانسیل‌های تان می‌کنید و نتایجی را در زندگی‌تان مشاهده خواهید کرد که تا به حال آن‌ها را تجربه نکرده بودید.

علاوه بر توسعه‌ی عادت‌های موفق، شما هم‌چنین طرز فکری را که برای بهبود زندگی‌تان (هم زندگی درونی و هم زندگی بیرونی) نیاز دارید، توسعه خواهید داد. با تمرین کردن روزانه منجی‌های زندگی (مراقبه، تلقین، تجسم، ورزش، مطالعه و نوشتن)، شما شروع به تجربه فواید جسمانی، ذهنی، عاطفی و معنوی آن‌ها در زندگی‌تان خواهید کرد. بلافاصله سطح استرس پایین‌تر، تمرکز بالاتر، شادمانی بیشتر و هیجان بیش‌تری را در زندگی‌تان تجربه خواهید کرد. شما انرژی، وضوح و انگیزه‌ی بیش‌تری برای حرکت به سمت والاترین اهداف و آرزوهای‌تان (به خصوص آن‌هایی که برای مدت بسیار زیادی به تعویق انداخته‌اید)، پیدا خواهید کرد.

به یاد داشته باشید، وضعیت زندگی شما زمانی (و تنها زمانی) بهبود می‌یابد که شما خودتان را به فردی تبدیل کنید که می‌تواند آن را بهبود دهد. این دقیقاً همان چیزی است که ۳۰ روز آینده می‌تواند برای شما به ارمغان بیاورد؛ شروعی تازه و فردی جدید.

**شما می‌توانید این کار را انجام دهید!**

اگر تردید دارید، یا نگرانی این موضوع را دارید که: آیا می‌توانید برای ۳۰ روز این کار را پیگیری کنید؟، آسوده باشید؛ چنین احساسی کاملاً عادی است. به خصوص اگر در گذشته زود بیدار شدن برای‌تان چالش‌برانگیز بوده است. به خاطر داشته باشید که همه‌ی ما از سندروم آینه عقب رنج

می‌بریم. بنابراین، احساس نگرانی و تردید در ابتدای کار، نه تنها قابل پیش‌بینی و مورد انتظار است، بلکه در واقع نشانه‌ای است که شما برای تعهد دادن آمادگی دارید، چرا که در غیر این صورت احساس نگرانی نداشتید.

داستان تحول ملینا دین، کارآفرین اهل سلینگرو، برای من الهام‌بخش است. او داستانش را این‌گونه به اشتراک می‌گذارد: «من در روز ۱۷۹م معجزه‌ی سحرخیزی هشتم و از زمانی که آن را شروع کرده‌ام، حتی یک روز آن را هم از دست نداده‌ام. در واقع این اولین بار در زندگی من است که تصمیم گرفته‌ام کاری را انجام بدهم و بیش‌تر از چند هفته و یا حتی چند روز به آن پایبند بوده‌ام. الان مشتاق هشتم که هر روز صبح زود بیدار شوم! شگفت‌انگیز است. معجزه‌ی سحرخیزی کاملاً زندگی من را متحول کرده است.»

پس از این که داستان مایکل ریوس، دانش‌آموزی در شهر والنات کریک ایالت کالیفرنیا و تفاوتی را که معجزه‌ی سحرخیزی در زندگی او ایجاد کرده بود شنیدم، آرزو می‌کردم که کاش در دوران دبیرستان با معجزه‌ی سحرخیزی آشنا می‌شدم: «وقتی برای اولین بار در مورد معجزه‌ی سحرخیزی شنیدم، با خودم فکر کردم: آن‌قدر دیوانه‌وار است که ممکن است واقعاً جواب دهد. من یک دانش‌آموز کالج هشتم که ۱۹ واحد درسی دارم و هم‌زمان به کار تمام وقت هم مشغول هستم و بنابراین نمی‌توانم هیچ زمانی به اهدافم اختصاص دهم. قبل از این که با معجزه‌ی سحرخیزی آشنا شوم، صبح‌ها بین ساعت ۷ تا ۹ بیدار می‌شدم، تا برای رفتن به کلاس‌هایم آماده شوم. اما حالا هر

روز ساعت ۵ از خواب بیدار می‌شوم. رشد شخصی روزانه چیزهای زیادی به من آموخته و موجب رشد من شده است و من عاشق معجزه‌ی سحرخیزی هستم!»

ناتانایا گرین، که هم‌اکنون مربی یوگا اهل شهر ساکرامنتو در ایالت کالیفرنیا است، استفاده از معجزه‌ی سحرخیزی را برای شکوفایی استعدادهایش، در زمانی که دانشجوی دانشگاه کالیفرنیا بود شروع کرد: "پس از این‌که در دسامبر سال ۲۰۰۹ معجزه‌ی سحرخیزی را شروع کردم، بلافاصله تغییرات اساسی‌ای در زندگی‌ام رخ داد. خیلی سریع‌تر از انتظارم به اهدافی رسیدم که برای مدت طولانی‌ای آن‌ها را در سر می‌پروراندم. وزنم را کاهش دادم، عاشق شدم، بهترین نمره‌های درسی‌ام در طول مدت تحصیلم را گرفتم و حتی چندین منبع درآمد خلق کردم و همه‌ی این اتفاقات در کم‌تر از ۲ ماه برای من رخ داد. اکنون، که سال‌ها از آن دوره می‌گذرد، معجزه‌ی سحرخیزی به بخش جدانشدنی‌ای از زندگی من تبدیل شده است.»

چطور ممکن است تحت تأثیر اراده‌ی پولادین ری سیافاردینی، مدیر ناحیه در شهر بالتیمور ایالت مریلند، قرار نگرفت: «من در روز ۸۳ ام از معجزه‌ی سحرخیزی هستم و ای کاش زودتر با آن آشنا می‌شدم. به لطف معجزه‌ی سحرخیزی، اکنون وضوح ذهنی من در طول روز باور نکردنی است. حال قادر هستم با انرژی و شوق بسیار بیشتری بر روی کارهایم و همچنین سایر امور روزانه‌ام تمرکز کنم. به لطف معجزه‌ی سحرخیزی اکنون هم زندگی شخصی و هم زندگی حرفه‌ای‌ام، غنی‌تر و پُر حاصل‌تر هستند.»

در آخر، به سراغ داستان راب لروی، مدیر ارشد حسابداری در ساکرامنتو می‌رویم که من شدیداً تحت تأثیر آن قرار گرفته‌ام: «چند ماه پیش من تصمیم گرفتم که معجزه‌ی سحرخیزی را شروع کنم. زندگی‌ام با چنان سرعتی در حال تغییر است که نمی‌توانم خودم را با آن وفق دهم! به لطف معجزه‌ی سحرخیزی من اکنون به فرد بهتری تبدیل شده‌ام. نکته جالب در مورد معجزه‌ی سحرخیزی این است که واگیردار است. کسب و کار من در تقلا و کشمکش بود، اما بعد از این که معجزه‌ی سحرخیزی را شروع کردم، متحیر بودم که چگونه تنها با کار کردن روزانه بر روی پیشرفت خودم، توانستم کسب و کارم را از این رو به آن رو متحول بکنم.»

این داستان‌های موفقیت مربوط به افراد عادی و مردم روزمره‌ای، دقیقاً مانند من و شما است. افرادی که در سطحی پایین‌تر از استعدادها و پتانسیل‌های‌شان زندگی می‌کنند و از معجزه‌ی سحرخیزی استفاده کرده‌اند تا بالاخره شکاف میان وضعیت فعلی و پتانسیل‌های خود را ببندند و به موفقیتی که می‌خواهند و سزاوار آن هستند، برسند. اکنون زمان آن رسیده است که بر اساس یکی از مهم‌ترین اصول موفقیت، زندگی کنیم: اگر آن‌ها می‌توانند، پس من هم می‌توانم.

مراحل شروع چالش متحول‌کننده‌ی زندگی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی:

مرحله ۱: بسته‌ی شروع سریع معجزه‌ی صبح‌گاه را دریافت کنید

به وبسایت \_\_\_\_\_ مراجعه کنید و بسته‌ی شروع سریع چالش

متحول‌کننده‌ی زندگی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی را دریافت کنید. این بسته شامل تمرین‌های

ورزشی، تلقین‌ها، چک لیست روزانه، کاغذهای ردیابی و هر آنچه که برای شروع و به ثمر رساندن

چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی نیاز دارید می‌باشد. **(این چالش ۳۰ روزه**

**توسط سایت رویال مایند در حال آماده‌سازی است و در کلوب سحرخیزان فوق موفق به اشتراک**

**گذاشته می‌شود.)**

مرحله ۲: اولین معجزه‌ی سحرخیزی را برای فردا برنامه‌ریزی کنید

اولین معجزه‌ی سحرخیزی را در سریع‌ترین زمان ممکن، که بهتر است همین فردا باشد،

برنامه‌ریزی کنید (درست متوجه شدید، همین الان آن را در برنامه روزانه‌تان وارد کنید) و به آن

متعهد شوید و تصمیم بگیرید که در کجا آن را انجام خواهید داد. به یاد داشته باشید، پیشنهاد

می‌شود که از اتاق خواب‌تان بیرون بروید و وسوسه‌ی برگشتن به تخت‌خواب را از خودتان دور

کنید. معجزه‌ی سحرخیزی من هر روز در اتاق نشیمن انجام می‌شود، زمانی که سایر افراد خانواده

هنوز خواب هستند. من شنیده‌ام که برخی افراد معجزه‌ی سحرخیزی را بیرون از خانه و در طبیعت

انجام می‌دهند. برای مثال، ایوان و حیاط خانه و یا یک پارک نزدیک. مکانی را انتخاب کنید که

بیش‌ترین احساس راحتی را در آن دارید و در عین حال چیزی مزاحم کار شما نشود.

مرحله ۳: صفحه‌ی اول بسته‌ی شروع سریع را بخوانید و تمرین‌های آن را انجام دهید

مقدمه‌ی بسته‌ی شروع سریع چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی را بخوانید و سپس دستورالعمل‌های آن را اجرا کنید و تمرین‌ها را به اتمام برسانید. مانند هر چیز ارزشمند دیگری در زندگی، کامل کردن موفقیت‌آمیز چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی، نیاز به کمی آمادگی دارد. انجام دادن تمرین‌های اولیه‌ی بسته شروع سریع (که بیش‌تر از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه زمان نمی‌برند)، اهمیت زیادی دارد. به خاطر داشته باشید که معجزه‌ی سحرخیزی همواره با آماده‌سازی‌هایی که شما از روز یا شب قبل انجام می‌دهید، آغاز می‌شود تا از لحاظ ذهنی، عاطفی و منطقی برای آن آماده باشید. **(بسته‌ی شروع سریع چالش توسط سایت رویال مایند در حال آماده‌سازی است و در کلوب سحرخیزان فوق موفق به اشتراک گذاشته می‌شود.)**

در فصل ۳ ما در مورد رابطه انکارناپذیر بین مسئولیت‌پذیری و موفقیت صحبت کردیم. همه ما می‌توانیم از حمایتی که پذیرفتن مسئولیت‌های سطح بالاتر، برای ما به ارمغان می‌آورند، استفاده کنیم. پس شدیداً توصیه می‌شود که شریک مسئولیت‌پذیری هم فکر خودتان پیدا کنید تا در چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی با شما همراه باشد. وقتی شما راجع به چیزی که می‌خواهید به تنهایی انجام دهید، متعهد هستید و درباره‌ی آن هیجان دارید، در این تعهد فردی و انگیزه، سطح خاصی از قدرت وجود دارد. حال اگر کس دیگری هم در زندگی داشته باشید

(دوست، عضو خانواده و یا همکار)، که به اندازه شما در مورد آن چیز هیجان زده باشد و به اندازه شما به آن تعهد داشته باشد، مطمئناً همراه هم قدرتمندتر خواهید بود.

همین امروز با یک یا چند نفر تماس بگیرید و از آن‌ها دعوت کنید که در چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی، به شما بپیوندند.

**مهم:** برای انجام دادن اولین معجزه‌ی سحرخیزی و شروع چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی صبح‌گاه منتظر پیدا شدن شریک مسئولیت‌پذیری نمانید. خواه کسی را پیدا کردید که در این مسیر با شما همراه بشود، چه پیدا نکردید، به شما پیشنهاد می‌کنم که اولین معجزه‌ی سحرخیزی را برای فردا برنامه‌ریزی کنید. منتظر نمانید. اگر چند روز معجزه‌ی سحرخیزی را تجربه کنید، حتی توانایی شما برای متقاعد کردن و الهام‌بخشیدن به سایرین و همراه کردن آن‌ها با خودتان، بیش‌تر می‌شود.

آیا آمادگی دارید که زندگی‌تان را به سطح بالاتری برسانید؟

در زندگی فردی و حرفه‌ای شما سطح بعدی کجا است؟ چه جنبه‌ای از شما و زندگی‌تان باید متحول شود تا شما به آن سطح برسید؟ به خودتان این هدیه را بدهید و تنها در ۳۰ روز، پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای را در زندگی‌تان خلق کنید، روز به روز. صرف نظر از این که گذشته شما چگونه بوده است، شما می‌توانید با تغییر حال حاضر، آینده‌تان را تغییر دهید.



- سخن پایانی -

اجازه دهید امروز همان روزی باشد که شما فردی را که تا به حال بوده‌اید رها می‌کنید و به فردی که می‌توانید باشید تبدیل می‌شوید.

هر روز که بیدار می‌شوید با خودتان فکر کنید: «خیلی خوشبخت هستم که بیدار شدم، زنده‌ام و صاحب زندگی گران‌بهایی هستم، من آن را تلف نخواهم کرد. من از تمام انرژی‌هایم استفاده خواهم کرد تا خودم را توسعه بدهم و قلبم را به سمت دیگران گسترش بدهم. من تا جایی که بتوانم به دیگران منفعت خواهم رساند.»

-دالایی لاما

جایگاهی که امروز در زندگی‌تان در آن قرار دارید، نتیجه کارهایی است که قبلاً انجام داده‌اید. اما جایگاهی که در آینده به آن خواهید رسید، کاملاً وابسته به این است که تصمیم دارید از این لحظه به بعد چه شخصی باشید.

اکنون نوبت شما است. خلق کردن و تجربه کردن زندگی‌ای (شادی، سلامتی، رفاه مالی، موفقیت و عشق) را که واقعاً می‌خواهید و سزاوار آن هستید، حتی برای یک روز به تأخیر نیندازید. همان‌طور که مربی‌ام، کوین بریسی، همیشه می‌گوید: «منتظر عالی شدن نباش». اگر می‌خواهید که زندگی‌تان بهبود یابد، شما خودتان باید آن را بهبود دهید.

ممکن است درخواستی از شما داشته باشم؟

اگر این کتاب در زندگی شما ارزش مثبتی ایجاد کرده است، اگر احساس می‌کنید که از خواندن این کتاب چیزی فرا گرفته‌اید، اگر پی برده‌اید که معجزه‌ی سحرخیزی می‌تواند شروع تازه‌ای باشد تا هر یک از جنبه‌های زندگی‌تان را به سطح بالاتری برسانید. امیدوارم برای کسانی که دوست‌شان دارید، کاری انجام دهید:

از دوستانتان بخواهید که این کتاب را بخوانند. یا حتی بهتر، برای آن‌ها یک نسخه از این کتاب تهیه کنید، شاید به عنوان هدیه تولد. حتی می‌تواند هیچ مناسبت خاصی نداشته باشد و فقط با گفتن این عبارت این کتاب را به آن‌ها هدیه بدهید: «من عاشق تو هستم و از تو قدردانی می‌کنم و می‌خواهم به تو کمک کنم تا به بهترین شکل ممکن زندگی کنی. این کتاب را بخوان.»

اگر شما هم مانند من باور دارید که دوست عالی بودن و عضو خانواده عالی بودن، به این معنی است که دوستان و عزیزان‌تان را یاری کنید تا بتوانند به بهترین نسخه خودشان تبدیل شوند، به شما پیشنهاد می‌کنم این کتاب را با آن‌ها به اشتراک بگذارید.

از شما بسیار متشکرم.

- یک ضمیمه‌ی ضروری -

ایمیلی که زندگی شما را تغییر خواهد داد.

از افرادی با سابقه‌های مختلف بخواهید به شما بازخورد بدهند، هر کدام از آن‌ها یک چیز مفید

به شما خواهند گفت.

-استیو جابز-

ساعت ۲ بعدازظهر بود. خوابم نمی‌برد. هنوز در همان اتاقی زندگی می‌کردم که در خانه مت از او اجاره کرده بودم. پشت میز ارزان قیمتم که به زور در اتاق کوچکم جای داده بودم، نشسته بودم. اوضاعم افتضاح بود. چیزی باید تغییر می‌کرد و شاید این من بودم که باید تغییر می‌کردم. به لپ‌تاپم خیره شده بودم و از زندگی‌ام ناامید بودم. ناگهان الهام گرفتم. به خاطر نمی‌آورم که دقیقاً چه چیزی باعث آن شد، اما یک ایمیل جدید باز کردم و در قسمت گیرنده‌ها لیست متنوعی از افراد مختلف را قرار دادم (دوستان، خانواده، همکاران، مدیران قبلی، آشنایان و چه باور کنید چه نه، حتی دوست دختر قبلی‌ام). هر کسی که فکرش را بکنید. آماده بودم که تغییرات اساسی در زندگی‌ام ایجاد کنم. آماده یک جهش کوانتومی در زندگی‌ام بودم و احساس می‌کردم تنها راه رسیدن به ارزیابی دقیقی از این که تا به حال چه کسی بوده‌ام، چگونه زندگی کرده‌ام و در چه

زمینه‌هایی نیاز به بهبود دارم، این است که از کسانی که من را خوب می‌شناسند درخواست کنم بازخوردی صادقانه به من بدهند.

وقتی تعداد ایمیل‌ها به ۲۳ رسید، متوقف شدم. من طرفدار همیشگی مایکل جردن بوده‌ام و وسواس خاصی نسبت به شماره ۲۳ دارم. شروع به نوشتن متن ایمیل، برای هر کدام از این افراد کردم که هر کدام‌شان من را از زاویه‌ای متفاوت و به اندازه مختلفی می‌شناختند. به آن‌ها توضیح دادم که می‌خواهم خودم را رشد دهم تا به دوست، فرزند، برادر و همکار بهتری تبدیل شوم و بهترین کاری که می‌توانستم انجام بدهم این بود که از کسانی که چیزهایی در مورد من می‌دانند که شاید من خودم از آن‌ها بی‌خبرم، بخواهم به من بازخورد بدهند. از آن‌ها خواستم که لطف کنند و چند دقیقه برای پاسخ دادن به این ایمیل زمان بگذارند و در آسودگی کامل به من بگویند که، به نظرشان در چه زمینه‌هایی من بیش‌تر نیاز به بهبود دارم. از آن‌ها خواستم که کاملاً رک و روراست باشند و به آن‌ها اطمینان دادم که احساساتم جریحه‌دار نخواهد شد. در حقیقت، تنها چیزی که من را ناراحت می‌کرد، این بود که از گفتن حقیقت دریغ کنند، چرا که با چنین کاری جلوی رشد من را می‌گرفتند.

این سخت‌ترین و عذاب‌آورترین ایمیلی بود که تا آن لحظه فرستاده بودم. حتی نزدیک بود جا بزنم. به این فکر افتادم که ایمیل را پاک کنم و به تخت‌خوابم بروم. خدا را شکر که این کار را نکردم. نه، من یک نفس عمیق کشیدم و بر روی دکمه فرستادن کلیک کردم. سپس، به تخت خواب رفتم و خوابیدم، و منتظر پاسخ‌های آن‌ها شدم.

۶ ساعت بعد، از خواب بیدار شدم. با خودم فکر کردم، یک لحظه صبر کن... آیا واقعاً ساعت ۲ صبح من چنان ایمیلی فرستادم؟ یا این که فقط خواب دیدم؟ وارد ایمیل شدم. نه، خواب نبود. قطعاً ایمیل را فرستاده بودم و تا همان لحظه دو پاسخ نیز دریافت کرده بودم. یکی از آن‌ها از طرف مادرم بود و دیگری از طرف جی. برد بریتون، مدیر منطقه معتبر شرکت ۲۰۰ میلیون دلاری‌ای که قبلاً در آن کار می‌کردم. لحظه‌ای درنگ کردم... و به خودم یادآور شدم که هدفم از این کار این بود که رشد کنم و خودم را بهبود ببخشیم. پس مهم نیست که چه چیزی در ایمیل‌های‌شان گفته باشند. من با ذهنی باز با آن‌ها مواجه می‌شوم و دلخور نخواهم شد. البته فقط گفتن چنین چیزی ساده است.

ابتدا ایمیل مادرم را باز کردم. «سلام پسر، ایمیلت را دریافت کردم! می‌دونم، من فکر می‌کنم تو بی‌نقصی! ولی اگه مجبور باشم بازخورد سازنده بهت بدم، اون اینه که باید به مادرت بیش‌تر زنگ بزنی. می‌دونم سرت شلوغه، ولی خیلی خوب میشه اگه هر چند وقت یک بار صداتو بشنوم. در هر صورت، من دوستت دارم! زودتر بیا بهم سر بزنی... با عشق، مامان.» یک فایل جدید در لپ‌تاپم ایجاد کردم و اسم آن را «بازخوردهای سازنده و تعهدات جدید» گذاشتم. سپس در آن یادداشت کردم «۱. حداقل هفته‌ای یک‌بار با مادرم تماس بگیرم».

سپس ایمیل مدیر ناحیه سابقم، جی. برت بریتون را باز کردم. برت مورد تحسین من است و من چیزهای زیادی از او آموختم. او یکی از مثبت‌اندیش‌ترین افرادی است که من می‌شناختم، اگر چه ما در طول سال فقط چند بار همدیگر را در کنفرانس‌ها و سفرهای کاری می‌دیدیم. او من را به

خوبی می‌شناخت، حداقل از نظر حرفه‌ای. «دوست عزیزم هال، ایمیلت را خیلی دوست داشتم. اگر چه فقط در صورتی آن سه بازخورد سازنده‌ای را که خواسته بودی به تو می‌گویم، که اجازه بدهی آن را با سه چه چیزی که در مورد تو دوست دارم، ادامه بدهم. قبول؟ خب...»

وی ادامه داد و تعدادی از نقاط کور حرفه‌ای و اجتماعی من را برایم شرح داد که همه آن‌ها من را متعجب کردند. اگر بخواهم صادقانه بگویم، احساساتم اندکی جریحه‌دار شده بود و کمی حالت تدافعی به خودم گرفتم. با خودم گفتم: این درست نیست. من واقعاً این‌طور نیستم. مشخصاً او به اندازه‌ای که فکر می‌کردم من را نمی‌شناسد. سپس این موضوع به ذهنم خطور کرد که اهمیتی ندارد نقدهایی که کرده‌اند چقدر حقیقت دارد، زیرا در هر صورت من برای او و به احتمال زیاد سایرین، این‌گونه جلوه کرده بودم. تنها دانستن این که چگونه فردی بوده‌ام برایم مهم نبود، علاوه بر آن می‌خواستم بدانم که برای دیگران چگونه جلوه کرده‌ام و آیا بر اساس ارزش‌هایم زندگی کرده‌ام و آیا روابطم با افراد مختلف هم‌خوانی داشته است یا خیر.

در چند روز آینده پاسخ‌های دیگری را نیز دریافت کردم و تا انتهای هفته، ۱۷ نفر از ۲۳ نفر با انتقاداتی سازنده و متفکرانه به ایمیل من پاسخ دادند. مطالب زیادی به فایل انتقادات سازنده و تعهدات جدید اضافه کردم. خب... نتیجه چه بود؟

اجازه بدهید فقط بگویم که خود آگاهی بیش‌تری پیدا کردم و در همان یک هفته‌ای که آن پاسخ‌ها را می‌خواندم، بیش‌تر از مجموع ۵ سال گذشته (و یا حتی تمام زندگی‌ام) رشد کردم. این که خودم را در چنان وضعیتی قرار دهم و تمام نقص‌ها و مشکلاتم را بپذیرم، آسان نبود، ولی متحول‌کننده

بود. بهبود دهنده روابط اجتماعی بود. ارتقاء بخش مسیر شغلی بود و همه این‌ها نتیجه جمع کردن شهامت کافی برای فرستادن ایمیلی (که احتمالاً سخت‌ترین ایمیلی است که در عمرم فرستاده‌ام) بود. ایمیلی که زندگی‌ام را تغییر داد.

قبل از این که ایمیلی را که زندگی شما را تغییر خواهد داد، کلمه به کلمه، برای شما شرح دهم (تا بتوانید آن را ویرایش کنید و برای حلقه‌ی تأثیرگذاری‌تان بفرستید)، دوست دارم چند لحظه، بازخوردهای مثبتی را که یکی از شاگردانم گرفته است، با شما به اشتراک بگذارم. او پس از این که ایمیل را به حلقه تأثیرگذاری‌اش فرستاد، نتایجش را با من در میان گذاشت:

[از ترودی، یکی از شاگردانم در کلاس‌های مربی‌گری موفقیت]

هال، تأثیرات آن ایمیل، برای من تا به حال باورنکردنی بوده است، همان ایمیلی که راجع به بازخورد فردی از دیگران درخواست می‌کردیم به ما کمک کنند، با هر پاسخی که می‌گیرم از دیدگاه مختلف دوستان، همکاران و خانواده با نقاط ضعف و قوت‌م آشنا می‌شوم. این کار باعث شده که تصویر کامل‌تری از خودم به دست بیاورم و از این که همه افرادی که به آن‌ها ایمیل فرستاده‌ام، به من پاسخ داده اند، احساس محترم شمرده شدن، می‌کنم. آن ایمیل منحصر به فرد بود و هر کسی که آن را دریافت می‌کرد، با روی خوش به من پاسخ می‌داد.

هال، از این که با کلاس‌هایت به من کمک کردی، از تو متشکرم.

باسپاس، ترودی

### ایمیلی که زندگی شما را تغییر خواهد داد

مشکل: اجتناب از بازخورد. بسیاری از افراد از بازخوردهای منفی لذت نمی‌برند. به همین خاطر به طور کل از درخواست برای بازخورد اجتناب می‌کنند. با این کار در واقع از به دست آوردن اطلاعات زیاد و ارزشمندی در مورد نقاط ضعف و نقاط قوت‌شان ممانعت می‌کنند و بنابراین، شانس گسترش دادن نقاط قوت و محو کردن نقاط ضعف را از خودشان می‌گیرند.

راه‌حل: جستجو کردن و یادگیری فعالانه، از بازخوردهای صادقانه افرادی که شماره را به خوبی می‌شناسند، یکی از مؤثرترین و سریع‌ترین راه‌هایی است که می‌توانید به کمک آن، چشم‌انداز جدیدی به دست بیاورید و توسعه فردی و موفقیت‌تان را شتاب بخشید.

دستورالعمل: متن زیر را در یک ایمیل بنویسید. (راحت باشید و هرطور که می‌خواهید آن را ویرایش کنید و شخصی‌سازی کنید تا شبیه شما بشود). آن را برای ۵ تا ۳۰ نفر (هر چه بیشتر بهتر) بفرستید که به اندازه کافی شما را می‌شناسند و می‌توانند ارزیابی صادقانه‌ای از نقاط قوت و ضعف شما ارائه کنند. این افراد می‌توانند شامل دوستان، خانواده، همکاران، مشاوران، معلمان، کارمندان و مدیران سابق، مشتریان، عزیزان و یا حتی اگر شهامت کافی را داشته باشید، دوست دختر یا دوست پسر سابق‌تان باشد.



موضوع ایمیل: برایم خیلی اهمیت دارد که... یا دوست دارم نظرتان را در مورد...

متن ایمیل: «از شما برای خواندن این ایمیل تشکر می‌کنم. فرستادن ایمیل برای آسان نبود، ولی خیلی برایم مهم است و صمیمانه قدردان خواهم بود، اگر کمی از وقت با ارزش‌تان را برای خواندن و پاسخ دادن به این ایمیل صرف کنید.»

این ایمیل فقط برای یک سری افراد خاص فرستاده شده است. هر کدام از شما به خوبی مرا می‌شناسید. امیدوارم که بازخوردهای صادقانه‌تان درباره نقاط قوت و مهم‌تر از آن، نقاط ضعف خودم، داشته باشم.

من تا به حال چنین کاری را انجام نداده‌ام، اما احساس می‌کنم برای رشد و بهبود خودم، نیاز دارم که تصویر دقیق‌تری از این‌که در نظر افرادی که بیش‌ترین اهمیت را برای من دارند، چگونه جلوه کرده‌ام به دست بیاورم. برای این‌که بتوانم به فردی تبدیل شوم که می‌تواند زندگی‌ای را که می‌خواهم خلق کند و نیز در روابط اجتماعی‌ام موفق باشم، به بازخورد شما نیاز دارم.

اکنون، تنها درخواستی که از شما دارم، این است که چند دقیقه وقت بگذارید و صادقانه، ۲ یا ۳ مورد از زمینه‌هایی را که فکر می‌کنید باید در آن‌ها خودم را بهبود بدهم، در پاسخ این ایمیل برایم بفرستید و اگر احساس بهتری به شما دست می‌دهد، ۲ یا ۳ نقطه قوت من را نیز در ادامه‌ی آن بیاورید. لطفاً راحت باشید و صادقانه و روراست پاسخ دهید. به شما اطمینان می‌دهم که از هر چیزی که بنویسید، دلخور نخواهم شد. در حقیقت، هر چقدر پاسخ‌های شما صادقانه‌تر باشد، به من امکان بیش‌تری خواهد داد تا تغییرات مثبتی در زندگی‌ام ایجاد کنم.

باز هم از شما تشکر می‌کنم و اگر فکر می‌کنید من هم می‌توانم در زندگی شما ارزش مثبتی ایجاد کنم، لطفاً من را در جریان بگذارید.

با سپاس‌گزاری حقیقی.

[نام شما]

به همین سادگی، امیدوارم شما هم به من، ترودی و صدها نفر از شاگردانم که توانستیم شهادت کافی را جمع کنیم و این ایمیل را بفرستیم، پیوندید. برخی از پاداش‌های متحول‌کننده زندگی‌ای که می‌توانید روی آن‌ها حساب کنید، افزایش خودآگاهی، درک عمیق‌تری نسبت به خودتان و شفافیت درباره‌ی تغییراتی است که باید ایجاد کنید تا به سرعت، خودتان و زندگی‌تان را به سطح بعدی برسانید.

با عشق و سپاس‌گزاری‌ها.

هال

- درباره‌ی نویسنده -

هال الرود دلیل زنده‌ای بر این حقیقت است که همه ما توانایی غلبه بر موانع و ساختن زندگی رویایی‌مان را داریم. در سن ۲۰، سالگی هال توسط یک راننده مست ضربه مغزی شد و تقریباً در صحنه تصادف مُرد. به رغم آسیب مغزی مادام‌العمر و این‌که به او گفته شد که دیگر هیچ‌گاه نخواهد توانست دوباره راه برود، خودش را به رکورددار تاریخی به عنوان عامل فروش، دونده ابر ماراتن، نویسنده پُرفروش، سخنران اصلی بین‌المللی و خواننده هیپ هاپ تبدیل کرد. او زندگی خود را وقف کمک کردن به دیگران برای غلبه بر چالش‌های‌شان کرده است، تا بتوانند پتانسیل‌های نامحدودشان را (که در وجود همه ما هست) شکوفا کنند. او نویسنده‌ی کتاب «با زندگی‌ات سرشاخ شو»، یکی از ارزشمندترین و تحسین‌شده‌ترین کتاب‌ها در آمازون ([www.Amazon.com](http://www.Amazon.com)) است، تعدادی از نقدها را بخوانید و متوجه خواهید شد چرا.

هم‌چنین هال یکی از بالارته‌ترین سخنرانان انگیزشی در کشور است. اگر چه سازمان‌ها و بنیادهای خیریه مرتباً از هال برای سخنرانی در کنفرانس‌های‌شان دعوت می‌کنند، اما اشتیاق اصلی هال، تأثیرگذاری مثبت بر جوانان است. در بیش از یک دهه، ارائه‌های هال، بیش از ۱۰۰ هزار نفر از شنوندگانش در سرتاسر ایالات متحده آمریکا و کانادا را تحت تأثیر قرار داده است که حدود ۸۰ هزار نفر از آن‌ها دانش‌آموزان دبیرستان و کالج بوده‌اند.

حال، در ده‌ها برنامه تلویزیونی و رادیویی ظاهر شده است و در کتاب‌های متعددی از او نام برده شده است، از جمله: آموزش میلیونرها، فروش شگفت‌انگیز، زندگی دانش‌آموزی در ردیف جلو، راهنمای نویسندگان برای ساختن پلتفرم آنلاین و کتاب پرفروش سوپ مرغ برای روح.

