



همه ما بخوبی میدوونیم تمام اتفاقاتی بزرگ حاصل چندین کار گوچیک اما پیوسته و مستمر هستیش.

یکی از مهمترین دلایل موفقیت در هر مسیری داشتن عادت عای خوب (و زانه است).

اگر میخواین تو زندگیتون فرد موفقی بشین ، مدیر لایقی بشین ، تو گذگور نتایج درخشانی کسب کنین ، به فردی دوست داشتنی تو روابط تبدیل بشین ،

اگر میخواین ته کسب و کاری که راه اندافتین یا همین الان دارینش و میخواین به فردی برجسته تبدیل بشین ، هنر درآمدزایی بالا و یاد بگیرین ، **باید عادت های خوب (وزانه)** درخودتون ایجاد کنین و هیچ راه دیگه ای هم ندارید.

برای اینکه ببینید یه فرد توی زندگیش چقدر آدم تاثیر گذاری هست فقط کافیه به عادت های (وزانه) اش نگاه کنید.

با دقیق به برنامه (وزانه) این آدم ، متوجه میشید که آیا این آدم در آینده فردی اثر گذار خواهد بود یا معمولی باقی میمونه ، اهل (شد و پیشرفت) و یا اهل پس (فت).

یه بحثی و میفواه بکنم که شاید این بحث همواره درست نباشه ، اما مطمئنم و قول میدم و تجربه هم ثابت کرده که در بسیاری از موارد این حرف درسته و اون اینه که چه ساعتی از **خواب بیدار** میشین نشون میدم که شما چه کسی هستین و قراره در آینده چه جایگاهی داشته باشین.

حالا یه سوال ؟

آیا برای موفق شدن لازمه که من هتما سمر خیز باشم ؟

خیر ، لازم نیست که هتما سمر خیز باشین برای اینکه تو هر مسیری موفق باشیم.اما من مطمئنم اگر شما فواید سمر خیز بودن و بدونین قطعاً تصمیم میگیرید که فردی سمر خیز باشد.

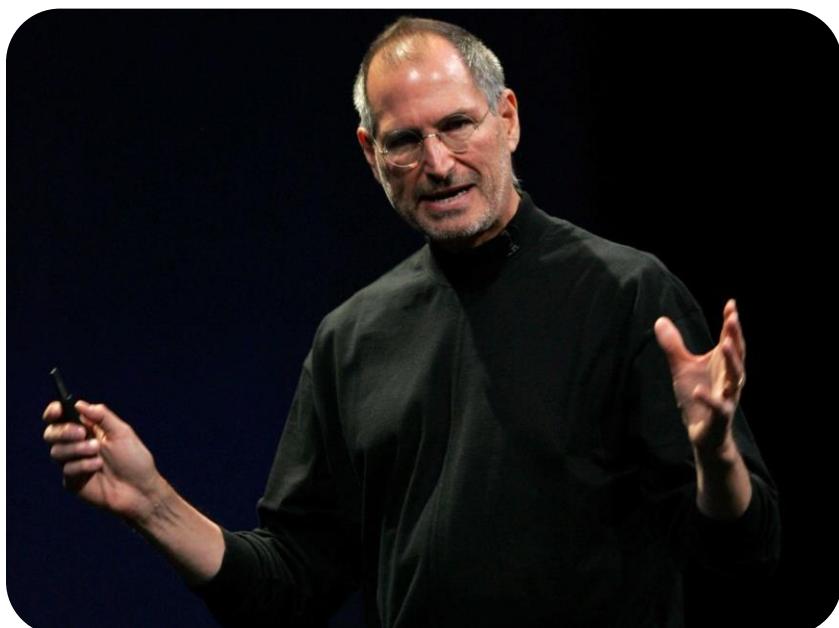
فواید:

یکی از مهمترین فواید این است که شما از بقیه جلوتر می‌افتین ، توی اون ساعات اولیه صبح معمولاً **اکثر آدم‌ها** خوابند ، **اکثر رقبای** شما خوابند و شما میتوانید از اون ساعات استفاده بگذین و جلوتر از اونا بیفتین.

جالبیه که بدونین اونا علاوه بر اینکه در خواب شبانه (وزی هستند ، در خواب غفلت هم به سر میبرند و گرنه مثل شما بیدار بودن و داشتن هدف هاشونو دنبال میکردن.

دومین عامل که باعث میشے ما (و ترغیب بده و تشویق کنه که سمر خیز باشیم اینه که بیشتر مدیران ارشد شرکت های بزرگ دنیا آدم های سمر خیزی هستند.

استیو جابز میگفت : من بهترین ایده ها و فکرها زمانی به ذهنم میومد که صبح ها در آرامش ، زودتر از بقیه بیدار میشده و تماه این انرژی صبح گاهی باعث میشد که سلول های مخز من بیشتر از حالت عادی شروع به فعالیت بگذن.



اونا نه به این خاطر که مدیران شرکت های برترن موفقان ، اونا چون عادت های خوب (وزانه داشتن و در گزار همه این عادت ها فرد سصر خیزی بودن به این جایگاه رسیدن.

یکی دیگر از فواید این است که :

میزان اشتیاق شما و به خودتون نشون میده و ثابت میکنه که شما چقدر
انگیزه دارید برای رسیدن به اون خواستتون.



برای آدم های بی انگیزه بیدار شدن اول صبح و سمر خیز بودن سفترین کار
دنیاست ، میدونین برای چی؟ چون میدونن باید باقی (و ز و بی هدف و
سرگردون باشن و این برآشون خیلی ناراحت کنندست.

یکی دیگر از فواید این است که :

توی اون ساعاتی که شما بیدار میشین هیچکس بیدار نیست که مزاحم کار کردن شما بشه و توی کار شما وقفه ایجاد بکنه و شما نمیتوانید توی اون ساعات تمرکز کنید فکر بکنید مطالعه کنید و یا هرکاری که دوست دارید انجام بدید و از مزاحمت دیگران ترسی نداشته باشید.

یکی دیگر از فواید این است که :

ساعات اول صبح متعلق به خود شماست. یعنی چی؟

شما اگه یه کارمند باشید و از یک ساعتی به بعد که وارد اون اداره میشید دیگه ساعت بعد از اون مال شما نیست یعنی شما نمیتوانید در افتیار خودتون هر کاری که دوست دارین (و انجام بدین؛ حتی اگه شما یک دانشجو و یا یک محصل و یا یک خانم خانه دار هستید از یک ساعتی به بعد بفاطر مسئولیت هایی که در قبال خونه و اطرافیانتون دارین، اون ساعات دیگه مال شما نیست.

تنها ساعاتی که متعلق به خود شماست ساعات اولیه صبح هستش و تو اون ساعاتی که شما هرگاری (و) که دوست دارین (و) میتوانیں انجام بدین و کسی هم نمیتوانه به شما بگه چرا؟

و در نهایت میفواه یک نکته بسیار خوب (و) بهتون بگم که این هم تو فواید سحر خیزی هست.

اگر شما (وزانه فقط یک ساعت ، فقط و فقط یک ساعت زودتر از موقع های دیگه بیدار بشین ، هفته ای ۷ ساعت و در ماه ۲۸ ساعت (و میتوانیں به زندگیتون اضافه بکنید و به این فکر کنید که تو این ۲۸ ساعت په کارهای میتوانیں انجام بدین ، په کتابایی میتوانیں بخونین ، په مهارت هایی میتوانیں یاد بگیرین و پقدار توی زندگی میتوانه به شما کمک کنه و شما (و به جلو بندازه).

اما یک سوال دیگه که میفواه توی این فایل به اون هم جواب بدده.

آیا سحرخیز بودن روی عزت نفس ما هم تاثیر میزاره؟

خود سمر خیز بودن عزت نفس (و بالا نمیبره اما این ویرگی به ما کمک میکنه که ما مس بگنیم که فردی مهم هستیم ، فردی اثر گذار هستیم و همین مس خوب باعث میشه این مس عزت نفس در ما تقویت بشه.

یکی دیگه از کارهای سمر خیزی که روی عزت نفس ما تاثیر میزاره اینه که بین ما و دیگران یک **تمایز** ایجاد میکنه .



همه ما میدونیم که اکثر آدمای به صورت احتیاری سمر خیز نیستن ، خیلی هستن که بفاطر شخصیتی مجبون صبحهای زود بیدار شن. اما کمتر کسی (و

دیدیم که اختیاری سمر خیز باشد. این تمایز و تفاوت باعث میشه که ما مس

خوبی داشته باشیم و احساس ارزشمند بود و متفاوت بودن داشته باشیم.

در نهایت بخاطر همین ویژگی خوب سمر خیزی یک احساس توامندی و ارزش

مند بودن میگنیم و برای بالا رفتن عزت نفس همین احساس خیلی میتوانه

اثر گذار و مفید باشد.

راهکارهای چطور سحرخیز شدن

ما در اینجا شش گام و با هم بررسی میکنیم که با استفاده از اون ها میتوانید به عادت خوب سحرخیز دست پیدا کنید.

Step 6

گام اول: ما از خودمون بپرسیم که اصلاً چرا باید سحرخیز باشیم؟

تا زمانی که دلیلی ممکن و قانع کننده ای برای این سوال نداشته باشیم به هیچ عنوان نمیتوانیم سحر خیز باشیم یعنی اول شما باید به صورت واضح و دقیق بدونید که چرا میخواید سحرخیز باشید ، با سحر خیز شدن قراره چی بدست بیارین؟

پس برای این منظور لطفاً یه قلم و کاغذ بیارید و به این سوال جواب بدین:

با سحرفیز شدن چه چیزی بدست می‌آریم؟ دنبال چه چیزی هستم؟



و سوال دوم اینه که : پیامدهای سحرفیز نبودن تا الان توی زندگی من چی بوده و از این به بعد چی میتوانه باشه؟

یعنی تماه پیامدهای منفی که شما بفاطر سحرفیز نبودن توی زندگیتون متحمل شدین (و بنویسین) و پیامدهای منفی که از این به بعد هم متحمل میشین (و یادداشت بکنید).

چون اگر به این سوال ساده نتوانین جواب بدین مطمئناً انگیزه ای برای سحرخیز بودن پیدا نمیگنید.

کام دوم: تصمیم بگیرید.



یعنی یک تصمیم قاطع بگیرید برای اینکه سحر خیز بشین.

تصمیم قاطع گرفتن چطوری هست؟

شما حاضر باشید بهای سحرخیز شدن و بپردازید ، شما حاضر باشید سختی هاشو تحمل کنید.

چون سحرفیز شدن اصلا مسیر راهتی نیست.

اما با این گام هایی که بهتون میگم قطعاً خیلی راهتر از گذشته میشی، اما در کل بدونید که مسیر راهتی نیست و باید یکموده تلاش بکنید و سفتی های مسیر و تحميل بکنید.

این و همیشه به یاد داشته باشید که یک تصمیم یک زندگی جدید و خوب (و میسازد).

تصمیم شما برای زندگیتون چیه.

کام سوم: بعد از اینکه تصمیم گرفتیں که سفر خیز باشین و این عادت خوب (و توی خودتون ایجاد کنین؛ ساعت و که روی زنگ گذاشتین و صبح بیدار شدین اولین کاری که میکنید اینه که صورتتون (و ترجیحاً با آب سرد بشورید. بعد از اون ۵ الی ۸ دقیقه تمرين های کششی انجام بدین.

چرا ۵ الی ۸ دقیقه؟ به این خاطر که اگر بخواهید این زمان (و بیشتر بکنید) ممکنه بفاطر تنبلی اصلا انجامش ندین و همین مسئله باعث بشه اون حالت خواب آلودگی و سستی (و شما باقی بمونه). ولی اگر دلتون خواست بیشترش

بگنید ولی اگر دید که خیلی حوصله ندارید ۵ الی ۸ دقیقه بیشتر نش و لی هتما
انجامش بدین.

کام چهارم: بیدار ماندن.



هدف ما بیدار شدن نیست ، بیدار شدن و بیدار ماندن هست.

ما میخوایم از طریق سحرفیزی به سمت اهدافمون بریم. سحرفیز شدن در
واقع یک وسیله است برای ما ، برای اینکه بتونیم به اون چیزایی که تو زندگی
میخوایم سریعتر و راحت تر دست پیدا بکنیم.

پس خود سحرفیزی به خودی خود فایده چندانی نداره ، ما بدنبا این هستیم
که بیدار بشیم و بیدار بمانیم.

برای اینکه بیدار بموئیه چیکار کنیم؟

یه (اهکار عالی اینه که بعد از اینکه بیدار شدین و صورتتون (و شستین و نرمش گردین بلافضله نرین سراغ کارتون. بلکه برین سراغ کاری که انجامش (و خیلی دوست دارین.

برای هرگس میتونه هرچیزی باشه. یه مدت گوتاهی اون (و انجام بدین ، شاید لازم باشه ۲۰ الى ۳۰ دقیقه اون کار (و انجام بدین. وقتی مطمئن شدین که خوابتون دقیقا پریده اون موقع میتوونین برین سراغ برنامه اصلیتون.

البته این برای اونایی که میترسن که اگر بلافضله بدن سر برنامه اصلیشون خوابشون بگیره ، اما یه عدد هم هستن که مشکلی ندارن و میتوونن بدن سر برنامه اصلیشون.

اما برای بیدارماندن انجام کاری که بهش علاقه دارین خیلی میتوونه موثر باشه.

کام پنجم : شبها زودتر خوابیدن

اگر دنبال این هستین که تا ساعت ۲ نصفه شب توی شبکه های اجتماعی بپرفین و با دوستانون حرف بزنید و تلوزیون نگاه کنید و صبح هم ساعت ۶

بیدار شید و سرمهال به کارآتون برسید کاملا در اشتباهید. همچین چیزی اتفاق نمی افته.

کاه پنجم اینه که سعی کید شبها کمی زودتر بخوابید. و ساعت خوابتون (و کم کم بیارید جلوتر. مثلًا اگه الان ۲ میخوابین سعی کنید فردا شب ۱:۴۵ بخوابین، فرداش سعی کنید ۰:۳۰، پس فرداش ۱:۱۵ و و مطمئن باشین چند روزی که این کار رو انجام بدین به عادت شب زود خوابیدن هم میرسین.

کام ششم: هتما، هتما تو (وزهای تعطیل هم بیدار بشین.

یعنی چی؟

یعنی شمایی که میخوای عادت سحرخیز بودن (و تو خودتون ایجاد کنید اینطور نباشه که ۶ روز هفته یا ۵ روز هفته (و بیدار بشین بعد یه روز که تعطیله (و بگید هلا امروز (و بخوابم ایشلا دوباره از فردا شروع میکنم).

دقیقا این اشتباه سبب میشه که عادت شما بهم بخوره و شما نتوانین توی این مسیر موفق باشین.

پس هتما ، هتما (وزهای تعطیل هم باید سر یک ساعت مشخص که دوست دارین بیدار شین بیدار بموذن.

حالا چقدر طول میکشه این عادت در ما شکل بگیره؟

برای ایجاد عادت سمرفیزی شما به ۲۱ وز زمان نیاز دارد.

یعنی بعد از ۳ هفته عادت سمرفیزی در شما ایجاد میشه اما ماندگار نمیشه.

برای ماندگار شدن عادت سمرفیزی شما باید ۳ تا از این ۲۱ وزهای (وزها و انجام بدین و یعنی ۴۳ وز طول میکشه که تا سمرفیز شدن در شما نهادینه و بایدار بشه.

یک سری نکات.

این نکات را در کنار این گاه ها انجام بدین تا این مسیر باز هم برای شما راحتر بشه.

۱- پرتوهای وزانه و فیلی جدی بگیرید. سعی کنید در طول روز یه پرتو کوچکلو بین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه داشته باشین. تا ۱۵ دقیقه هم اشکالی ندارد. و هتما هم سعی کنید بشتر از ۳۰ دقیقه نشی چون زمانتون از دست میره و هم اینکه باز هم یه مقدار حالت کسالت میگیرین. یک کاری که باید انجام بدهیم اینه که این پرتوهای وزانه و هتما، هتما در طول روز در نظر داشته باشین و جای فوابتنون هم نباید راهت باش. یعنی اگر یه بالشتی بزارید و راهت برای فودتنون دراز بگشید ممکنه ۲ ساعت بفوابین. سعی کنید جای فوابتنون فیلی هم راهت نباشه برای اینکه بعد از ۲۰ دقیقه بیدار بشین و هتما هم ساعت بزارین که بعد این مدت بیدار بشین.

۲- از ۵ دقیقه ها و ۱۰ دقیقه های خطرناک بترسید. چی هست؟ وقتی که صبح ها بیدار میشین و ساعت زنگ میفوره شما زنگ موبایل و قطع میکنین و میگین یه ۵ دقیقه یا ۱۰ دقیقه دیگه بفوابم بیدار میشم.

همین ۵ دقیقه و ۱۰ دقیقه ها باعث میشه شما ۲ ساعت بفوابین و من خودم بسیار این و تجربه کردم و میدونم که چه اثر مخربی دارد و

دقیقاً شما (و ۱ الی ۲ ساعت به خواب ببره. این کار (و انجام ندید و سعی کنید تا ساعت زنگ خورد دقیقاً بیدار بشید.

۳- هتما هر ۲،۳ (و ز یکبار سعی کنید زنگ موبایل‌تون (و عوض کنید.

چرا؟ چون ما به زنگ موبایلمون خیلی زود عادت می‌کنیم و بعد از ۲،۳ روز ممکنه هرچقدر هم زنگ بزنن ما بیدار نشیم.

پس تا زمانی که این عادت در شما نهادینه نشده سعی کنید ۲،۳ (و ز یکبار زنگ موبایل‌تون (و تغییر بدین.

اما یک نکته فوق العاده مهم دیگه این است که برای شروع هدف گزاری‌تون برای ۷ (و ز باشه نه بیشتر.

یعنی از الان نگین ۲ (و ز می‌خواه سر یک ساعت مشتمن از خواب بیدار بشم و سحرخیز بشم. اول بباید به خود تو بگید از یک هفته شروع می‌کنم.

یعنی ۷ (و ز سعی می‌کنم سر یک ساعت مشتمن بیدار بشم.

اگر توی این ۷ وز موفق شدین دوباره ۷ وز دیگه تمدید کنید و باز هم ۷ وز دیگه تا ۲۱ وز کامل بشه و بعد دوباره همینطور ۷ وزهای بعد تا ۳۶ وز تکمیل بشه.

اما توی این ۷ وز اول گاه پنجم و عایت نگذید. یعنی شب ها زودتر بخوابید و عایت نگذید. یعنی چی؟

این بدین معنا نیست که شب ها زودتر نخوابید چون ممکنه شما خود به خود شب ها زود بخوابید. این بدین معناست که توی ۷ وز اول اجازه بدین هر وقت خوابتون گرفت بخوابین.

هر وقت احساس کردین که خوابتون میاد بخوابین اما صبع هتما سر یک ساعت مشخص بیدار بشین. یعنی چه ساعت ۱۲ خوابیدین چه ۱ چه ۲ باید مثلًا راس ساعت ۶ بیدار بشین. اما تو هفته اول به خود تو فشار نیارین که باید زود هم بخوابم.

این و بزارید برای هفته های آینده.

امیدوارم که بتونید با استفاده از این گام‌ها به عادت فوق العاده عالی سحرفیزی برسید و لذت ببرید از اینکه صبح‌های زود بیدار می‌شین و شروع می‌کنین به انعام کارهاتون و این حس که من یک آدم سحرفیزه که برای زمانم ارزش قائلم و به بازدهی شخصی و کارایی بالا اهمیت خیلی زیادی میدم باعث می‌شنه شما عزت نفس تون هم افزایش پیدا کنه.

همیشه شاد و پیروز و سر بلند باشین.

سید محمد حسین ساداتی فرد