

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: الرود، هال، ۱۹۷۹ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Elrod, Hal صبح جادویی: شش عادت‌هایی که با انجام آن‌ها قبل از ساعت ۸ صبح، زندگیتان متحول خواهد شد.../ هال الرود؛ ترجمه: لطیف احمدپور
مشخصات نشر	: ویراستار: شعبانعلی کوهستانی.
مشخصات ظاهری	: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۵.
شابک	: ۲۱۶ ص: ۱۴/۵×۲۱/س.م.
وضعیت فهرست نویسی	: ۱۵۰۰۰ ریال ۰۰۲-۰۸۵۳۴-۶۰۰-۹۷۸:
یادداشت	: فیفا عنوان اصلی:
	: The Miracle Morning: The 6 Habits That Will Transform Your Life Before 8 AM .
موضوع	: فشار روانی - کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Psychology (Self-actualization)
شناسه افزوده	: احمدپور، لطیف، ۱۳۶۳ ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ الف۵/ف/۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۰۴۶۲۹

○ صبح جادویی (شش عادت‌هایی که با انجام آن‌ها قبل از ساعت ۸ صبح، زندگیتان متحول خواهد شد)

○ نویسنده: هال الرود

○ مترجم: لطیف احمدپور

○ ویراستار: شعبانعلی کوهستانی

○ بازاریابی و فروش کتاب: مسعود هدایتی

○ طراح جلد و صفحه آرا: مونا قهاری

○ نوبت چاپ: اول - بهار ۹۶

○ شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

○ شابک: ۰۰۲-۰۸۵۳۴-۶۰۰-۹۷۸

○ قیمت: ۱۵ هزار تومان

○ چاپ: شریف

○ ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.)

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹
تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.hooma.org www.sinapub.com



صبح جادویی

شش عادتے کہ با انجام آنہا قبل از ساعت ۸ صبح
زندگیتان متحول فواہد شد...

ہال الرود

ترجمہ لطیف احمد پور

'It is so rare to find a book that changes the way you live your life'

TIM SANDERS, *New York Times* bestselling author of *THE LIKEABILITY FACTOR*



THE
MIRACLE
MORNING

**THE 6 HABITS THAT WILL
TRANSFORM YOUR LIFE
BEFORE 8AM**

HAL ELROD

مهم نیست در حال حاضر در چه شرایطی هستید؛ خواه در بالاترین سطوح موفقیت باشید یا در کشمکش و تقلا برای پیدا کردن مسیرتان به سوی موفقیت، می‌دانم که حداقل یک وجه اشتراک داریم (احتمالاً بیش از یک وجه اشتراک داشته باشیم اما درباره‌ی این یکی کاملاً مطمئن هستم). ما می‌خواهیم خودمان و زندگی‌هایمان را بهبود بخشیم. این موضوع بدین معنی نیست که ما یا زندگی‌هایمان مشکلی داریم، بلکه ما با یک نیروی غریزی و اشتیاق درونی برای پیشرفت و بهبود دائمی متولد شده‌ایم. من معتقدم که این اشتیاق درون‌همه‌ی ما وجود دارد با این حال بسیاری از ما هر روز بیدار می‌شویم و زندگی تقریباً یک‌سان و یک‌نواختی را تجربه می‌کنیم.

به عنوان یک نویسنده، سخنران و مربی موفقیت، کار من این است که به مردم آموزش دهم چه‌گونه پتانسیل نامحدودی را که درون همه‌ی ما وجود دارد، به کار بگیرند. به



عنوان یک دانش‌آموز همیشگی پیشرفت شخصی، می‌توانم با قاطعیت کامل بگویم که کتاب *صبح جادویی* کاربردی‌ترین، نتیجه‌بخش‌ترین و متحول‌کننده‌ترین شیوه برای بهبود همه‌ی جنبه‌های زندگی است که تاکنون با آن مواجه شده‌ام.

برای افراد جویای موفقیت، کتاب *صبح جادویی* کاملاً یک تغییردهنده‌ی بازی است که اجازه می‌دهد به سطوح بالاتری از زندگیتان برسید و موفقیت شخصی و حرفه‌ای شما را بسیار فراتر از چیزی می‌برد که در گذشته به آن دست پیدا کرده‌اید. در حالی که این موفقیت می‌تواند شامل افزایش حقوق، رشد کسب‌وکار، افزایش فروش و یا افزایش درآمد باشد، اما اغلب درباره‌ی کشف راه‌های جدید برای تجربه‌ی سطوح عمیق‌تری از تعادل و رضایت شخصی در جنبه‌های مختلف زندگیتان است که ممکن است از آن‌ها غفلت کرده باشید. این موفقیت می‌تواند به معنی ایجاد بهبودهای قابل توجه در وضعیت سلامتی، شادی، ارتباطات، شرایط مالی، شرایط معنوی و همه‌ی جنبه‌های مهم زندگیتان باشد.

برای آن‌هایی که در دریایی از مشکلات و چالش‌ها دست و پا می‌زنند و از لحاظ ذهنی، احساسی، جسمی، مالی و یا در ارتباطاتشان دوران بدی را سپری می‌کنند، *صبح جادویی* به کرات ثابت کرده است که تنها چیزی است که می‌تواند هر کسی را توانمند سازد تا در زمانی بسیار کوتاه بر چالش‌هایی ظاهراً غیر قابل عبور غلبه کند و تغییراتی خارق‌العاده در شرایط و زندگی‌اش ایجاد کند.

اگر می‌خواهید پیشرفت‌های قابل توجهی در برخی جنبه‌های کلیدی زندگیتان ایجاد کنید و یا به دنبال یک تغییر بزرگ هستید که زندگیتان را از بیخ و بن متحول می‌کند (بنابراین شرایط فعلی‌تان خیلی زود به یک خاطره تبدیل خواهد شد)، کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید. شما در حال شروع یک سفر معجزه‌آسا با یک فرایند انقلابی هستید که تضمین می‌کند همه‌ی جنبه‌های زندگیتان را متحول خواهد کرد... آن هم قبل از ساعت ۸ صبح.

صبح جادویی پیش از این زندگی هزاران نفر را در سراسر جهان متحول و دگرگون کرده است (از جمله خودم) و می‌تواند کاتالیزوری برای متحول کردن زندگی شما باشد. برای من افتخار بزرگی است که مطالب این کتاب را با شما در میان می‌گذارم و تمام توانم را به کار بسته‌ام تا این کتاب حقیقتاً یک سرمایه‌گذاری دگرگون‌کننده از زمان، انرژی و توجه شما باشد. ممنونم که اجازه می‌دهید بخشی از زندگی شما باشم. یک سفر جادویی در حال شروع است.

با عشق و احترام همیشگی

هال ال‌رود

پیش‌گفتار — ۲۱

مقدمه: داستان من، و این‌که چرا داستان شما مهم است — ۲۵

فصل اول: زمان بیدار شدن با تمام قواست — ۳۷

فصل دوم: صبح جادویی؛ زاده‌ی اوچ ناامیدی — ۴۷

فصل سوم: بررسی مقیقت جامعه‌ی ۹۵ درصدی — ۶۳

فصل چهارم: امروز چرا بیدار شدیدی؟ — ۸۳

فصل پنجم: فطامشی پنج مرحله‌ای بیدار شدن — ۹۱

فصل ششم: منجی‌های زندگی / شش راهکار میاتی برای زندگی‌کردن با تمام قوا — ۱۰۱

منجی اول: سکوت — ۱۰۶

منجی دوم: تلقین به فود (جملات تأکیدی مثبت) — ۱۱۲

منجی سوم: تجسس — ۱۲۱

منجی چهارم: ورزش — ۱۲۶

منجی پنجم: مطالعه — ۱۲۹

منجی ششم: نوشتن (مکتوب‌کردن) — ۱۳۳

فصل هفتم: جادوی ۶ دقیقه‌ای (برای افراد پُرمشغله) — ۱۴۱

فصل هشتم: تطبیق صبح جادویی با سبک زندگی — ۱۴۷

فصل نهم: از تامل‌ناپذیر تا توقف‌ناپذیر — ۱۵۷

فصل دهم: چالش ۳۰ روزه‌ی متمول‌کردن زندگی با صبح جادویی — ۱۷۱

سفن پایانی — ۱۸۱

ضمیمه‌ی اول: ای میلی که زندگیتان را متمول می‌کند — ۱۸۹

ضمیمه‌ی دوم: بسته‌ی چالش ۳۰ روزه‌ی متمول‌کردن زندگی با صبح جادویی — ۱۹۷

هالِ الرود یک نابه و کتاب صبح جادویی واقعاً سحرآمیز است.

از سال ۱۹۷۳ تا امروز در جنبش/استعداد بشری/پیشرفت شخصی هستم و از آن زمان تاکنون، مذاهب مختلف، دعا‌های گوناگون، درون‌کاوی، یوگا، تلقین‌های مثبت، تجسم و برنامه‌ریزی عصبی-کلامی را بررسی و امتحان کرده‌ام. من روی آتش راه رفته‌ام و با فلسفه‌های غیرعادی زیادی آشنا شده‌ام که برخی از آن‌ها کاملاً از قوه‌ی درک انسان خارج هستند.

کاری که هال با منجی‌های زندگی‌اش انجام داده در واقع این است که بهترین تمرین‌های مربوط به افزایش هوشیاری بشر طی قرن‌های گذشته را انتخاب کرده و آن‌ها را به رویه‌ای صبحگاهی خلاصه کرده است. رویه‌ای که حالا بخشی از زندگی روزمره من شده است.

خیلی از مردم هر روز حداقل یکی از این منجی‌ها را به کار می‌گیرند. برای مثال، خیلی‌ها هر صبح ورزش می‌کنند. بعضی‌ها هر روز مدیتیشن و درون‌کاوی می‌کنند و یا وقایع

روزانه‌شان را ثبت می‌کنند. اما طبق دسته‌بندی هال از منجی‌های زندگی، هیچ‌کسی نیست که هر صبح این ۶ تمرین فوق‌العاده‌ی کهن را انجام دهد.

صبح جادویی برای افراد موفق و پُرمشغله بسیار عالی است. انجام هر روزه‌ی این منجی‌های زندگی، مانند پمپ‌کردن سوخت موشک به بدن، ذهن و روح‌تان قبل از آغاز هر روز است...

پدر پولدارم اغلب می‌گفت: «همیشه می‌توان یک دلار دیگر ساخت، اما روزی را که از دست رفت نه!» اگر می‌خواهید هر روزتان را به حد اعلی برسانید، کتاب صبح جادویی را مطالعه کنید.

رابرت کیوساکی^۱

نویسنده‌ی کتاب پدر پولدار/ پدر بی‌پول پُرفروش‌ترین کتاب هوش مالی دنیا.





دو شیوه برای گذران زندگی وجود دارد. یکی این که تصور کنید هیچ معجزه‌ای وجود ندارد و دیگر این که هر چیزی را در حکم معجزه بپندارید.

آلبرت اینشتین^۱

معجزه‌ها در تناقض با طبیعت نیستند. آن‌ها در تناقض با چیزی هستند که ما از طبیعت می‌دانیم.

سنت آگوستین^۲

زندگی نه یک بار، بلکه هر صبح آغاز می‌شود.

جوئل آستین^۳



-
1. ALBERT EINSTEIN
 2. SAINT AUGUSTINE
 3. JOEL OSTEEEN



مقدمه

داستان من،
و این که چرا داستان شما مهم است



سوم دسامبر ۱۹۹۹، زندگی‌ام خوب و آرام بود. نه، اوضاع زندگی‌ام عالی بود. بیست ساله بودم و اولین سال دانشگاه را پشت سر گذاشته بودم. ۱۸ ماه اخیر زندگی‌ام را برای تبدیل شدن به یکی از بهترین ویزیتورهای یک شرکت بازاریابی صرف کرده بودم و درآمدی داشتم که هیچ‌وقت گمان نمی‌کردم در آن سن ممکن باشد. نامزدی دوست‌داشتنی، خانواده‌ای همیشه پشتیبان و دوستان بسیار خوبی داشتم که هر کسی آرزویشان را داشت. به معنای واقعی کلمه خوش‌بخت بودم.

احتمالاً می‌گویند در دورانی رؤیایی و نقطه‌ی اوج زندگی‌ام بودم. به هیچ وجه تصور نمی‌کردم که این شب همان شبی بود که دنیای من پایان خواهد یافت.

ساعت ۱۱:۳۲ شب؛ در حال رانندگی با سرعت ۱۱۵ کیلومتر بر ساعت

از رستوران بیرون آمدیم. دوستانمان کمی بعد از ما از رستوران بیرون آمدند. فقط ما دو نفر بودیم. نامزدم، خسته از اتفاقات بعدازظهر، روی صندلی سمت شاگرد چرت می‌زد. من کاملاً هوشیار و سرحال بودم. چشمانم به جاده‌ی روبرو خیره بود و انگشت اشاره‌ی دست چپم را مثل چوب رهبر ارکستر در هوا تکان می‌دادم؛ گویی ارکستری از چایکوفسکی^۱ را رهبری می‌کردم.

هنوز از وقایع آن شب خوشحال و سرمست بودم و در دورترین نقطه از ذهنم نیز به خواب فکر نمی‌کردم. با فوردموستانگ جدیدم در آزادراه ایالتی و با سرعت ۱۱۵ کیلومتر بر ساعت هم‌چون موشکی ویراژ می‌دادم. فقط دو ساعت از بهترین سخنرانی عمرم می‌گذشت. حضار، ایستاده من را تشویق و تحسین کرده بودند و من، سربلند و مغرور بودم. در حقیقت، دوست داشتم هیجان و خوشحالی‌ام را بلند فریاد بزنم، اما نامزدم خوابیده بود. با خودم فکر کردم که با والدینم تماس بگیرم، اما دیروقت بود و ممکن بود خوابیده باشند. ای کاش تماس می‌گرفتم، زیرا نمی‌دانستم که آن لحظه می‌توانست برای مدت زمانی طولانی آخرین فرصت برای صحبت با والدینم و یا هر کس دیگری باشد.

واقعیتی غیر قابل تصور

اصلاً یادم نیست که نور چراغ‌های کامیون بزرگی را که از روبرو به سمتم می‌آمد، دیده باشم. در یک لحظه‌ی شوم از سرنوشت، کامیونی که با سرعت حدود ۱۳۰ کیلومتر بر ساعت در حرکت بود، شاخ به شاخ با اتومبیلم برخورد کرد. ثانیه‌های آتی برایم به صورت صحنه آهسته گذشت؛ گویی چایکوفسکی رقص شوم ما را رهبری می‌کرد.

تصادف کردیم. صدایی گوش‌خراش و ناهنجار از برخورد و له شدن اتومبیل‌هایمان در فضا پخش شد. کیسه‌ی هوای اتومبیلم به شدت باز شد تا ما را بیهوش کند اما مغزم هنوز با سرعت ۱۱۵ کیلومتر بر ساعت به سفرش ادامه داد و به قسمت جلوی جرمه‌ام برخورد کرد و قسمت عمده‌ای از بافت حیاتی مغزم در قسمت پیشانی تخریب شد.

به محض برخورد، عقب اتومبیلم به سمت راست کشیده شد و باعث شد در سمت راننده، هدفی اجتناب‌ناپذیر برای اتومبیل پشت سرم باشد. یک ساتورن سدان با سرعت ۱۱۵ کیلومتر بر ساعت به در سمت راننده‌ی اتومبیلم برخورد کرد. شدت برخورد به

1. Tchaikovsky

گونه‌ای بود که در اتومبیل متلاشی و به روی سمت چپ بدنم آوار شد. قاب فلزی سقف، مجسمه‌ام را شکافت و گوش چپم را برید. استخوان‌های کاسه‌ی چشم چپم له شدند و کره‌ی چشمم را بدون محافظ و به شدت آسیب‌پذیر رها کردند. بازوی چپم شکست و عصبش قطع شد. آرنجم خُرد شد و استخوان شکسته‌ی فک‌ام، عضله‌ی دو سر بازویم را شکافت.

لگنم بین ستون و کنسول وسط اتومبیل گیر افتاده بود و از سه جای مختلف شکسته بود. سرانجام، بزرگ‌ترین استخوان بدن یک انسان یعنی استخوان رانم از وسط شکسته بود و با پاره کردن شلوارم از جایش بیرون زده بود.

همه‌جا پر از خون بود. بدنم کاملاً منهدم شده بود. مغزم آسیبی جدی دیده بود. ناتوان از تحمل درد جسمی شدید و به دلیل افت شدید فشار خون، بدنم از کار افتاد و همه‌چیز به سمت سیاهی رفت. من به کما فرو رفتم.

چند بار زندگی می‌کنید... دو بار!؟

چیزی که بعداً اتفاق افتاد، کاملاً غیر قابل باور بود به طوری که بسیاری از مردم به آن معجزه می‌گویند.

گروه نجات از راه رسید و آتش نشان‌ها بدن خون‌آلودم را از لاشه‌ی اتومبیل بیرون کشیدند. خون‌ریزی شدیدی داشتم. قلبم از تپیدن ایستاد و نفسم از کار افتاد. از لحاظ بالینی، مرده بودم.

مأموران اورژانس به سرعت من را درون هلی‌کوپتر امداد گذاشتند و مصمم بودند که با تلاش‌شان زندگی‌ام را نجات دهند. شش دقیقه‌ی بعد، آن‌ها موفق شدند. قلبم دوباره شروع به تپیدن کرد و مجدداً نفس کشیدن را آغاز کردم. خوشبختانه به زندگی برگشته بودم.

شش روز در کما بودم و با شنیدن این خبر از کما بیرون آمدم که دیگر هرگز نمی‌توانم راه بروم. بعد از هفت هفته‌ی چالش‌انگیز توان بخشی در بیمارستان و تلاش برای یادگیری دوباره‌ی راه رفتن، به آغوش مراقبت والدینم ترخیص شدم و به دنیای واقعی بازگشتم. با وجود یازده استخوان شکسته، آسیب مغزی جدی و نامزدی که در بیمارستان نامزدی‌اش را با من به هم زده بود، زندگی‌ای که من می‌شناختم دیگر هرگز مثل قبل، نمی‌شد.

باور کنید یا نه، همه‌ی این‌ها به اتفاقات خوب و غیر قابل باوری منجر می‌شدند.

گرچه کنار آمدن با شرایط جدیدم آسان نبود و گاه‌گاهی با خودم می‌اندیشیدم که چرا *این اتفاق باید برای من بیفتد*، اما باید مسئولیت بازگشت زندگی‌ام به شرایط مطلوب گذشته را می‌پذیرفتم. به جای ناله و شکایت از این‌که اوضاع چه‌گونه باید باشد، اوضاع را به همان صورتی که بود پذیرفتم و در آغوش گرفتم. به جای این‌که انرژی‌ام را صرف این آرزو کنم که ای کاش زندگی‌ام کمی متفاوت بود (این آرزو که ای کاش آن اتفاقات بد برآیم رخ نداده بود)، کاملاً تمرکز کردم تا از داشته‌هایم بهترین بهره را ببرم. از آن جایی که نمی‌توانستم گذشته را تغییر دهم، بر پیش‌روی و جلورفتن تمرکز کردم. من زندگی‌ام را وقف به‌کارگیری استعدادهای بالقوه و دستیابی به رؤیاهایم کردم و بنابراین توانستم کشف کنم که چه‌گونه دیگران را توانمند سازم تا آن‌ها هم همین کار را انجام دهند.

در نتیجه‌ی انتخاب قدردانی برای داشته‌ها، پذیرش بی‌قید و شرط نداشته‌ها و پذیرش مسئولیت کامل برای خلق چیزهایی که می‌خواستیم، سرانجام آن تصادف ویرانگر تبدیل به یکی از بهترین اتفاقاتی زندگی‌ام شد. با پذیرش این اعتقاد که هر اتفاقی به دلیلی رخ می‌دهد (اما وظیفه‌ی ماست که توانمندسازترین دلایل را برای چالش‌ها، رویدادها و پیشامدهای زندگی انتخاب کنیم)، از تصادفم استفاده کردم تا بازگشتی فاتحانه داشته باشم.

سال ۲۰۰۰، سالی که از روی تخت بیمارستان شروع شد و من شکسته بودم اما نه شکست‌خورده، به صورت کاملاً متفاوتی به پایان رسید. با وجود این‌که اتومبیلی نداشتم، حافظه‌ی کوتاه‌مدتم به شدت آسیب دیده بود و بهانه‌های بسیاری برای نشستن در خانه و تأسف خوردن برای خودم داشتم، اما به موقعیت شغلی‌ام در بخش فروش شرکت کاتکو برگشتم. من بهترین سال شغلی‌ام را رقم زدم و در میان بیش از ۶۰ هزار نماینده‌ی فروش فعال شرکت با رتبه‌ی ششم‌کارم را به پایان رساندم. همه‌ی این‌ها در حالی رخ داد که هنوز از لحاظ جسمی، ذهنی، احساسی و مالی رو به بهبود بودم.

سال ۲۰۰۱، در حالی که درس‌های فوق‌العاده گران‌بهایی را از تجربیات قبلی زندگی‌ام یاد گرفته بودم، زمان آن بود که بدبختی‌ها و مصیبت‌های زندگی‌ام را به الهام‌بخشی و توانمندسازی دیگران تبدیل کنم. برای این کار، شروع کردم به سخنرانی و اشتراک‌گذاری داستان زندگی‌ام در دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها. واکنش‌های دانش‌آموزان و اساتید دانشگاه‌ها به طور شگفت‌انگیزی مثبت بود، و من عازم مأموریتی شدم تا تأثیرات مثبتی بر روی زندگی جوان‌ها و نوجوان‌ها داشته باشم.

سال ۲۰۰۲، یکی از دوستان خوبم به نام «جان برگاف» تشویقم کرد که کتابی درباره‌ی وقایع تصادفم بنویسم تا الهام‌بخشی بیش‌تری در زندگی دیگران داشته باشم. بنابراین،

شروع به نوشتن کردم. به محض شروع، متوقف شدم. من نویسنده‌ی خوبی نبودم. نوشتن انشاء در دوران دبیرستان به اندازه‌ی کافی چالش‌انگیز بود، چه برسد به نوشتن یک کتاب. بعد از تلاش‌های مکرر که همیشه با ناامیدی و خیره ماندن به مانیتور پایان می‌یافت، نوشته‌هایم هیچ شباهتی به طرح یک کتاب نداشت. با این حال، برای دومین سال متوالی در میان ده فروشنده برتر شرکت کاتکو قرار گرفتم.

سال ۲۰۰۴، برای سنجش توانایی‌های خودم در حوزه‌ی مدیریت، سمت مدیر فروش شرکت کاتکو در شهر «ساکرامنتو» را پذیرفتم. در پایان سال، تیم ما در رده‌ی اول فروش شرکت قرار گرفت و رکورد فروش سالانه شرکت را شکستیم. پاییز آن سال، من بالاترین رقم فروش شخصی‌ام را در شرکت به دست آوردم و عکس در تالار مشاهیر شرکت قرار گرفت. با این احساس که در شرکت کاتکو به تمام خواسته‌هایم دست پیدا کرده‌ام، زمان آن بود که رؤیایم برای تبدیل شدن به یک سخنران انگیزشی حرفه‌ای در زمینه‌ی موفقیت را دنبال کنم. حتی به این فکر افتادم که آن کتابی را که در سال‌های گذشته درون ذهنم به این طرف و آن طرف شنا می‌کرد، به رشته‌ی تحریر در آورم. در همان حین با اورسلا آشنا شدم. ما جدانشدنی بودیم و من احساس می‌کردم اورسلا همان همسر رؤیاهای من است.

فوریه ۲۰۰۵، در حالی که در میان همکارانم نشسته بودم و با خودم گمان می‌کردم آخرین کنفرانسم در کاتکو است، به یک درک دردناک رسیدم: من هرگز نهایت استفاده را از استعدادهایم نبرده بودم. درست است که چندین جایزه برده بودم و چندین رکورد را شکسته بودم، اما هنگامی که می‌دیدم دو فروشنده‌ی برتر شرکت بزرگ‌ترین جایزه‌ی سالانه‌ی کاتکو (ساعت رولکس) را دریافت می‌کردند، پی بردم که هرگز کاملاً متعهد نبوده‌ام، حداقل نه برای یک سال کامل. نمی‌توانستم با خودم کنار بیایم که در آن شرایط شرکت را ترک کنم. باید یک سال دیگر می‌ماندم، اما این بار باید تمام وجودم را وقف این کار می‌کردم.

سال ۲۰۰۵، با وجود شروع دیرهنگام، این هدف را برای خودم در نظر گرفتم که بهترین رکورد فروش سالانه‌ام را دو برابر کنم. وحشت‌زده اما متعهد و مصمم بودم. هم‌چنین مصمم بودم که کتابم را به سرانجام برسانم و داستان زندگی‌ام را با مردم جهان در میان بگذارم. من ۳۶۵ روز را بی‌وقفه کار کردم. می‌فروختم و می‌نوشتم. با سطحی از نظم و انضباط شخصی تلاش می‌کردم که من را از ۲۵ سال ابتدای عمرم کاملاً جدا می‌کرد. اشتیاق شدیدی داشتم تا کاری را انجام دهم که قبلاً هرگز انجام نداده بودم: خطر کردن از دنیای راحت و دردناک معمولی بودن (که تمام زندگی‌ام براساس آن بود) به دنیای فوق‌العاده بودن. در انتهای سال، به هر دو هدفم رسیدم؛ رکورد فروش سالانه‌ام را به بیش از دو برابر ارتقاء دادم و اولین کتابم را به پایان رساندم. حالا می‌دانم که این جمله کاملاً

درست است: وقتی که متعهد باشید، هر چیزی ممکن است.

بهار ۲۰۰۶، اولین کتابم با عنوان *با چالش‌های زندگیتان روبرو شوید: چه‌طور به زندگی فعلی‌تان عشق بورزید در حالی که زندگی رؤیایی‌تان را می‌سازید*، در فهرست کتاب‌های پرفروش سایت آمازون در رتبه‌ی هفتم قرار گرفت. سپس اتفاقی باورنکردنی رخ داد. ناشر کتاب با ۱۰۰٪ حق امتیاز کتاب پرفروشم فرار کرد و دیگر هیچ خبری از او نشد. والدینم به شدت ناراحت شده بودند اما من خیلی ناراحت نبودم. اگر فقط یک درس از آن تضاد هولناک یاد گرفته باشم این است که هیچ دلیلی ندارد برای جنبه‌هایی از زندگیمان که نمی‌توانیم تغییرشان دهیم، وقتی صرف کنیم و یا این‌که برایشان ناراحت باشیم. بنابراین، من ناراحت نبودم. هم‌چنین یاد گرفته بودم که با تمرکز کردن بر روی چیزهایی که می‌توانیم از چالش‌هایمان یاد بگیریم و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها برای بهبود زندگی دیگران، می‌توانیم هر بدبختی و مصیبتی را به یک مزیت و سود تبدیل کنیم. بنابراین، من هم همین کار را کردم.

سال ۲۰۰۶، بدون تقریباً هیچ‌گونه آگاهی از این‌که مربی‌گری شخصی چه الزاماتی دارد، به صورت تصادفی مربی و مشاور موفقیت شدم. یک مدیر مالی میانسال از من درخواست کرده بود که در صورت امکان مربی او باشم. من موافقت کردم و به یکی از رؤیاهایم رسیدم. اولین شاگرد من نتایج خوب و محسوسی را در زندگی و کسب‌وکارش مشاهده کرد و من از کمک به او به عنوان مربی بسیار خرسند و شادمان بودم. در ۲۶ سالگی، احتمال این‌که به عنوان یک مربی حرفه‌ای به موفقیت دست پیدا کنم تقریباً نزدیک به صفر بود، اما مربی‌گری شخصی یکی از اهداف زندگی‌ام بود و به هر طریقی به دنبالش می‌رفتم. اندکی بعد، هنگامی که از طرف انجمن دختران و پسران امریکا برای سخنرانی در کنفرانس ملی دعوت شدم، اولین درآمدم به عنوان سخنران را دریافت کردم. اگرچه از سال ۱۹۹۸ تا کنون با موهای تیفوسی و ظاهر جوان‌پسندم برای مخاطبان بی‌شماری از جمله فروشندگان و مدیران سخنرانی کرده‌ام، اما اثر گذاشتن بر زندگی جوان‌ها راهی بود که باید می‌رفتم. من سخنرانی‌ام را از دبیرستان‌ها و دانشگاه‌های محلی شروع کردم.

سال ۲۰۰۷ سالی بود که زندگی‌ام مجدداً متلاشی شد. اقتصاد امریکا دچار بحران شد و سقوط کرد. یک‌شبه، درآمد نصف شد. شاگردانم دیگر استطاعت هزینه‌های مربی‌گری‌ام را نداشتند و من نمی‌توانستم صورتحساب‌هایم از جمله قسط خانه‌ام را بپردازم. ۴۲۵ هزار دلار بدهی داشتم و زندگی‌ام به تاراج رفته بود. از لحاظ ذهنی، جسمی، احساسی و مالی به پایین‌ترین نقطه‌ی ممکن سقوط کرده بودم. هرگز در زندگی‌ام چنین احساس ناامیدی، درهم شکستگی، پریشانی و افسردگی نداشتم. سرگشته و پریشان از این‌که چه‌گونه می‌توانم دوباره زندگی‌ام را درست کنم، با ناامیدی در جستجوی جواب‌هایی برای مشکلات مغلوب‌نشدنی بودم. من به خواندن کتاب‌های خودآموز موفقیت روی

آوردم، در سمینارهای مختلف شرکت کردم و حتی یک مربی شخصی استخدام کردم؛ اما هیچ کدام مؤثر واقع نشد.

سال ۲۰۰۸، ورق زندگی‌ام شروع کرد به برگشتن. سرانجام برای یکی از دوستان صمیمی‌ام اعتراف کردم که چه اتفاقات بدی در زندگی‌ام رخ داده بود؛ که البته تا آن موقع به صورت موفقیت‌آمیزی آن‌ها را مخفی نگه داشته بودم. دوستم پرسید: ورزش می‌کنی؟ جواب دادم: نه، به ندرت می‌توانم صبح‌ها زود از خواب بیدار شوم. او گفت: شروع کن به پیاده‌روی. پیاده‌روی کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشی و بهتر فکر کنی. از پیاده‌روی نفرت داشتم. بسیار ناامید و سرخورده بودم، با این حال به نصیحتش گوش دادم و شروع کردم به پیاده‌روی. ادراکی که در اولین پیاده‌روی داشتم به یک نقطه‌ی عطف در زندگی‌ام تبدیل شد (جزئیاتش را در فصل دوم می‌خوانید). گویی به من الهام شد تا با ایجاد یک رویه‌ی روزانه‌ی پیشرفت شخصی، امیدوار باشم تا به شخصی تبدیل شوم که برای حل مشکلاتم به آن نیاز داشتم و هم‌چنین زندگی‌ام را به روزهای خوبش برگردانم. باور کردنی نبود که این موضوع کارساز شد. همه‌ی جنبه‌های زندگی‌ام چنان به سرعت متحول شد که من آن صبح را «صبح جادویی» نام نهادم.

پاییز ۲۰۰۸، من توسعه‌ی صبح جادویی را ادامه دادم. تمرینات مختلف و متفاوت پیشرفت شخصی و زمان‌بندی‌های گوناگون خوابیدن را آزمایش کردم و درباره‌ی نیاز واقعی انسان‌ها به خواب تحقیق کردم. یافته‌های من الگوها و پندارهایی که بسیاری از مردم از جمله خودم آن‌ها را درست می‌پنداشتند، کاملاً در هم شکست. از آن جایی که نتایج تحقیقاتم را دوست داشتم، آن نتایج را با شاگردانم در میان گذاشتم و آن‌ها نیز درست به اندازه‌ی خودم خوششان آمد. آن‌ها به دوستان، خانواده و همکاران‌شان در آن باره اطلاع دادند. ناگهان متوجه شدم افرادی که هرگز آن‌ها را ندیده بودم، درباره‌ی صبح‌های جادویی‌شان بر روی فیس‌بوک و توئیتر کامنت گذاشتند (بعداً بیش‌تر توضیح می‌دهم).

سال ۲۰۰۹ هنوز هم بهترین سال زندگی من است. من با همسر رؤیاهایم ازدواج کردم. ما بچه‌دار شدیم و به دخترمان زندگی بخشیدیم. کسب‌وکار مربی‌گری‌ام پیشرفت می‌کرد به طوری که من یک لیست انتظار برای شاگردانم داشتم. حرفه‌ی سخنرانی‌ام اوج می‌گرفت. من در دبیرستان‌ها، دانشگاه‌ها، شرکت‌ها و همایش‌های غیرانتفاعی سخنرانی می‌کردم. صبح جادویی هم‌چون شعله‌های وحشی آتش پخش می‌شد. هر روز ایمیل‌هایی را دریافت می‌کردم که مردم در آن‌ها گفته بودند که صبح جادویی زندگیشان را متحول کرده است. می‌دانستم مسئولیت من بود که آن‌ها با مردم جهان در میان بگذارم و نوشتن کتاب، بهترین راه برای انجام این کار بود. به آهستگی، دوباره شروع به نوشتن کردم. اشتباه نکنم هنوز هم نویسنده‌ی خوبی نیستم، اما متعهد هستم. همان‌طور که یکی از دوستان خوبم روماسیو فالچر همیشه می‌گوید: همیشه یک راه وجود دارد... وقتی که شما متعهد باشید.

با چالش‌های زندگیتان روبرو شوید

من داستان زندگی‌ام را به این دلیل با شما در میان گذاشتم که مدارکی ارائه دهم تا بدانید در زندگی بر چه چیزهای می‌توان غلبه کرد و چه چیزهایی را می‌توان به دست آورد، و البته به هیچ‌وجه مهم نیست که چالش‌های زندگی شما چقدر سخت و دشوار باشند. اگر من توانستم از مرگ حتمی نجات پیدا کنم و اگر توانستم بر ناامیدی و افسردگی حاصل از گفته‌های دکترها که گفته بودند دیگر هرگز نمی‌توانم راه بروم، غلبه کنم و زندگی رؤیاهایم را خلق کنم، شما هیچ‌گونه عذر قابل قبولی ندارید که نتوانید بر موانع و محدودیت‌هایی که شما را از رؤیاهایتان دور نگه می‌دارند، غلبه کنید. ابداء، به هیچ‌وجه.

من معتقدم پذیرش این طرز فکر برای ما بسیار مهم و حیاتی است که هر چیزی که یک شخص دیگر بر آن غلبه کرده و یا به آن دست پیدا کرده، مدرکی است که نشان می‌دهد هر چیزی (منظورم دقیقاً هر چیزی است) که شما باید بر آن غلبه کنید یا می‌خواهید که به انجام برسانید، برای‌تان امکان‌پذیر است؛ و البته هیچ اهمیتی ندارد که گذشته شما چه‌طور بوده و یا شرایط فعلی شما چگونه است. این موضوع با پذیرش کامل مسئولیت برای همه‌ی جنبه‌های زندگیتان و امتناع از سرزنش دیگران آغاز می‌شود. درجه‌ی مسئولیت‌پذیری شما درباره‌ی اتفاقاتی که در زندگیتان رخ می‌دهد همان درجه‌ی قدرت شخصیتان برای تغییر دادن شرایط زندگیتان است.

درک تفاوت میان مسئولیت‌پذیری و عیب‌جویی بسیار مهم است. در حالی که عیب‌جویی به دنبال مقصر می‌گردد، مسئولیت‌پذیری مشخص می‌کند چه کسی مصمم است که شرایط را بهبود بخشد. اگرچه من در تصادم مقصر نبودم، اما مسئولیت بهبود زندگی‌ام با خودم بود؛ مسئولیت این‌که شرایط زندگی‌ام را به شرایط دلخواهم تغییر دهم. واقعاً مهم نیست که مقصر چه کسی است، مهم این است که من و شما متعهد و مصمم باشیم که گذشته را در گذشته رها کنیم و از همین امروز زندگیمان را دقیقاً در مسیری قرار دهیم که می‌خواهیم آن‌گونه باشد.

حالا نوبت شماست، این داستان شماست

این‌که در حال حاضر در کجای زندگیتان هستید، هم موضوعی موقتی و گذراست

و هم این‌که دقیقاً جایی است که گمان می‌رود باید در آن‌جا باشید. شما به این لحظه رسیده‌اید تا چیزهایی ضروری را یاد بگیرید و بنابراین بتوانید به شخصی تبدیل شوید که با آن می‌توانید زندگی مورد نظرتان را خلق کنید. حتی وقتی که زندگی سخت و چالش‌انگیز است (خصوصاً وقتی که زندگی سخت و چالش‌انگیز است)، زمان حال همواره فرصتی است تا یاد بگیریم، رشد کنیم و از چیزی که قبلاً بوده‌ایم بهتر شویم.

شما در فرایند نوشتن داستان زندگیتان هستید و هیچ داستان خوبی نداریم که بدون قهرمان باشد؛ قهرمانی که بر چالش‌های زندگی‌اش غلبه می‌کند. در حقیقت، هر چه چالش‌ها بزرگ‌تر باشند، داستان نیز بهتر است. از آن‌جایی که برای داستان شما هیچ مانع و محدودیتی وجود ندارد، دوست دارید که در صفحه‌ی بعد چه چیزی نوشته شود؟

خبر خوب این‌که شما می‌توانید از همین حالا هر چیزی را در زندگیتان تغییر دهید و یا هر چیزی را در زندگیتان خلق کنید. من نمی‌گویم که نباید برایشان تلاش کنید، اما شما می‌توانید با پرورش یافتن به شخصی که توانایی انجامشان را دارد، به سرعت و به سادگی به خواسته‌هایتان برسید. این کتاب در همین باره است؛ کمک به شما در تبدیل شدن به شخصی که با آن می‌توانید به خواسته‌هایتان برسید. و در این راه هیچ محدودیتی وجود ندارد.

یک خودکار بردارید

قبل از این‌که جلوتر بروید، یک مداد یا خودکار بردارید تا بتوانید نکات مورد نظرتان را در حاشیه‌ی کتاب یادداشت کنید. همین‌طور که پیش می‌روید، هر مطلبی را که به نظرتان مهم است و ممکن است بخواهید دوباره به آن مراجعه کنید، علامت‌گذاری کنید. با این کار می‌توانید در زمان نیاز به سرعت مهم‌ترین درس‌ها، ایده‌ها و استراتژی‌ها را به یاد آورید.

سابقاً خودم با این موضوع مشکل داشتم زیرا کمی وسواسی و حساس هستم و نسبت به تمیز نگه داشتن وسایلم سخت‌گیر. سپس پی بردم که باید این اخلاق را کنار بگذارم چراکه هدف از کتاب‌هایی از این دست این نیست که دست نخورده باقی بمانند، بلکه هدف‌شان این است که ارزشی را که از آن‌ها استخراج می‌کنیم، به حد‌اعلی برسانند. حالا همه‌ی کتاب‌هایم را علامت‌گذاری می‌کنم و بنابراین

هرگاه که بخواهم می‌توانم به سرعت تمام نکته‌های کلیدی و مهم را دوباره به یاد بیاورم، بدون این‌که مجبور باشم تمام کتاب را مطالعه کنم.
خُب، خودکارتان را بردارید تا شروع کنیم! فصل بعدی زندگیتان در حال شروع است...





فصل اول

زمانِ بیدار شدن با تمامِ قواست



جمله‌ی «زندگی بسیار کوتاه است» آن قدر تکرار شده که به یک جمله‌ی کلیشه‌ای تبدیل شده است، اما در موضوع مورد بحث ما کاملاً صدق می‌کند. شما آن قدر زمان ندارید که معمولی و ناکام باشید. این موضوع نه تنها بی‌معنی بلکه دردناک است.

ست گودین^۱

اگر می‌خواهید شبانگاه با رضایت به رختخواب بروید، باید صبح‌ها با اراده از خواب برخیزید.

جورج لوریمر^۲

چرا وقتی که کودکی متولد می‌شود، او را معجزه‌ی زندگی می‌نامیم، اما در زندگی خودمان به معمولی بودن تن می‌دهیم؟ در کجای مسیر زندگی این بینش را از دست داده‌ایم که زندگی معجزه است؟

از دوران کودکی همواره به ما اطمینان داده‌اند که وقتی بزرگ شویم، می‌توانیم هر آن‌چه را که بخواهیم داشته باشیم، انجام دهیم و نیز همان شویم که خواهانش هستیم. حالا که بزرگ شده‌اید، آیا هر آن‌چه را می‌خواستید، دارید؟ انجام می‌دهید؟ و آیا همان شده‌اید که می‌خواستید؟ یا جایی در طول این مسیر، این هر چیز را تغییر داده‌اید و به کم‌تر از آن‌چه واقعاً می‌خواستید، قانع شده‌اید؟

اخیراً با آمار تکان‌دهنده‌ای مواجه شدم: طبقه‌ی متوسط مردم امریکا ۹ کیلوگرم اضافه‌وزن دارند، ده هزار دلار بدهکار هستند، اندکی افسردگی دارند، شغل‌شان را دوست ندارند و

1. SETH GODIN

2. GEORGE LORIMER

حتی یک دوست نزدیک و صمیمی نیز ندارند. حتی اگر فقط بخشی از این آمار درست باشد، مردم آمریکا به یک بیداری جدی نیاز دارند.

شما چه طور؟ آیا در هر یک از جنبه‌های زندگی توانایی‌های بالقوه‌تان را به حد اعلی رسانده‌اید و به سطوحی از موفقیت که واقعاً خواهانش هستید دست یافته‌اید؟ یا این که در برخی از جنبه‌های زندگی به کم‌تر از آن چه واقعاً خواهانش هستید رضایت داده‌اید؟ آیا به چیزی کم‌تر از آن چه واقعاً لایق و سزاوارش هستید قناعت کرده‌اید و وضعیت موجود را خوب توجیه می‌کنید؟ یا آماده هستید تا این قانع بودن را پایان دهید و بهترین زندگی ممکن را برای خودتان بسازید؛ همان زندگی رؤیایی‌تان را؟

زندگی‌ای در «سطح ۱۰» خلق کنید

یکی از موارد مورد علاقه‌ی من که آپرا به آن اشاره کرده این است که او گفت: بزرگ‌ترین ماجراجویی‌ای که ممکن است تجربه کنید این است که رؤیاهایتان را زندگی کنید. اما دیگر با او موافق نیستم. متأسفانه تعداد افرادی که رؤیاهایشان را زندگی کرده‌اند آن قدر کم است که این جمله به یک جمله‌ی کلیشه‌ای تبدیل شده است. بسیاری از مردم به یک زندگی معمولی تن می‌دهند و در موضعی منفعل هر آن چه را زندگی به آن‌ها می‌دهد می‌پذیرند. حتی افرادی که در یک جنبه‌ی زندگی مانند کسب و کارشان کاملاً موفق هستند، در جنبه‌های دیگری مانند سلامتی یا روابط اجتماعی به سطح معمولی قانع می‌شوند. همان طور که «ست گودین» به خوبی این موضوع را بیان کرده است: *آیا دو واژه‌ی متوسط^۱ و معمولی^۲ با هم تفاوت دارند؟ نه، تفاوت چندانی ندارند.*

بسیاری از افراد به کم‌تر از آن چه واقعاً می‌خواهند قانع می‌شوند، اما این موضوع نمی‌تواند توجیه درستی باشد که شما هم باید به کم‌تر از آن چه واقعاً می‌خواهید قانع شوید. شما می‌توانید یکی از معدود افرادی باشید که واقعاً زندگی خارق‌العاده‌ای که همه‌ی ما شایستگی‌اش را داریم، تجربه می‌کند. خوشبختی، سلامتی، پول، آزادی، موفقیت و عشق؛ شما واقعاً می‌توانید همه‌ی این‌ها را به دست آورید.

اگر بخواهیم میزان موفقیت، رضایتمندی و دستیابی به اهداف را در هر یک از جنبه‌های زندگی بین یک تا ده درجه‌بندی کنیم، همه‌ی ما مایلیم به سطح ده برسیم، این طور نیست؟ من هرگز ندیده‌ام کسی بگوید: «نه، من در حوزه‌ی سلامتی به دنبال سطح

۱. Average، نه خوب نه بد

۲. Mediocre، متداول، عادی

هفت هستم. من نمی‌خواهم خیلی سالم باشم و انرژی زیادی داشته باشم» یا این که بگوید: «می‌دانید، من در حوزه‌ی روابط اجتماعی به سطح پنج قانع هستم. دوست دارم با دیگران در جدال باشم، از این که به خواسته‌هایم نمی‌رسم لذت می‌برم و نمی‌خواهم خیلی خوشبخت باشم.»

اگر بگویم ساختن زندگی رؤیایی و نیز دستیابی به سطوحی از موفقیت، خوشبختی، سلامتی و رفاه اقتصادی فراتر از آنچه تاکنون تجربه کرده‌اید نه تنها امکان‌پذیر بلکه آسان است، چه می‌گویید؟

اگر بگویم نقطه‌ی آغاز همه‌ی این موفقیت‌ها این است که صبح‌ها چگونه از خواب برمی‌خیزید، و اگر بگویم از همین امروز می‌توانید با برداشتن گام‌هایی کوچک و ساده به سطوحی از موفقیت که خواهان و سزاوارش هستید دست پیدا کنید، واکنش شما چیست؟ هیجان زده شده‌اید؟ آیا حرف‌هایم را باور می‌کنید؟ برخی از مردم حرف‌هایم را باور نمی‌کنند. بسیاری از مردم خسته و کلافه شده‌اند زیرا همه‌ی تلاششان را برای دستیابی به زندگی مطلوب و روابط اجتماعی دلخواه به کار بسته‌اند اما هنوز به نقطه‌ی دلخواهشان نرسیده‌اند. من این موضوع را درک می‌کنم زیرا خودم نیز این شرایط را تجربه کرده‌ام. اما با گذشت زمان چیزهایی یاد گرفتم که همه‌چیز را تغییر داد. دست‌هایم را به سوی شما دراز می‌کنم و شما را به این سو دعوت می‌کنم؛ جایی که زندگی نه تنها خوب، بلکه فوق‌العاده است و فقط در خیال می‌گنجد.

مفروضات مهم و حیاتی کتاب

[۱] شما مانند هر شخص دیگری بر روی کره زمین، شایسته و سزاوار دستیابی به سطوح خارق‌العاده‌ای از سلامتی، ثروت، خوشبختی، عشق و موفقیت هستید. این که شما این حقیقت را در زندگیتان بپذیرید، بسیار مهم و تعیین‌کننده است؛ نه تنها در کیفیت زندگی خودتان، بلکه بر زندگی خانواده، دوستان، مشتریان، همکاران، فرزندان و هر شخص دیگری که با او در تماس هستید، تأثیرگذار است.

[۲] برای این که در هر یک از جنبه‌های زندگیتان به رضایت دادن به کم‌تر از آن چه سزاوارش هستید پایان دهید و نیز برای این که به سطوحی از موفقیت شخصی، حرفه‌ای و مالی که آرزوی شما را دارید دست پیدا کنید، در ابتدا لازم است که هر روز زمانی را برای تبدیل شدن به شخص مورد نیاز برای این مهم اختصاص دهید؛

شخصی که شایسته‌ی جذب و خلق پیوسته‌ی سطوح موفقیت دلخواه‌تان است.

[۴] این که هر صبح چه‌گونه از خواب برمی‌خیزید و چه رویه‌های صبحگاهی‌ای را در پیش می‌گیرید، سطوح موفقیت شما در هر یک از جنبه‌های زندگی‌تان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. صبح‌های هدفمند، ثمربخش و موفق، روزهای هدفمند، ثمربخش و موفق را به وجود می‌آورند که در نتیجه یک زندگی موفق را به بار می‌آورند. به همین طریق، صبح‌های بی‌هدف، بی‌ثمر و معمولی، روزهای بی‌هدف، بی‌ثمر و معمولی را به وجود می‌آورند که آن‌هم منجر به یک زندگی متوسط و معمولی می‌شود. می‌توانید به سادگی و فقط با تغییر نحوه‌ی بیدار شدن‌تان در صبح، خیلی سریع‌تر از چیزی که گمان می‌کنید هر یک از جنبه‌های زندگی‌تان را متحول کنید.

اما من سحر خیز نیستم

اگر در گذشته تلاش کرده باشید که صبح زود از خواب بیدار شوید، اما موفق نشده باشید، چه باید کرد؟

ممکن است بگویید: «من آدم سحرخیزی نیستم.»

«مانند جغدها تا دیروقت بیدارم.»

«روزها زمان کافی ندارم.»

«علاوه بر این‌ها، من به خواب بیش‌تری احتیاج دارم، نه کم‌تر!»

قبل از صبح جادویی، من هم همین شرایط را داشتم. صرف‌نظر از تجارب گذشته‌تان، حتی اگر در گذشته برای برخاستن از خواب یا سحرخیزی مشکل داشته‌اید، باز هم می‌توان همه‌چیز را تغییر داد.

صبح جادویی برای همه‌ی سبک‌های مختلف زندگی کاربرد دارد و شما متعجب می‌شوید وقتی ببینید با به کار گرفتن صبح جادویی چقدر انرژی، انگیزه و زمان بیش‌تری خواهید داشت و به بهره‌وری بیش‌تر، استرس کم‌تر، وضعیت سلامتی بهتر و شادی و سرزندگی بیش‌تر خواهید رسید. در سراسر جهان هزاران نفر با به کارگیری صبح جادویی زندگی‌شان را متحول کرده‌اند. اثرات موجی حاصل از صبح جادویی که در زندگی خودم و مشتاقان بی‌شمار صبح جادویی مشاهده کرده‌ام، بسیار تعجب برانگیزند.

سحرخیزانی که به تازگی این شیوه را در پیش گرفته‌اند (از جمله کارآفرینان، فروشندگان، مدیران عامل، مادران خانه‌دار، دانش‌آموزان و دانشجویان) از تغییرات مثبت و عمیق‌شان چنان هیجان‌زده شده‌اند که بسیاری از آن‌ها ویدئوهای مربوط به نتایج‌شان را بر روی شبکه‌های اجتماعی نظیر یوتیوب، فیسبوک و توئیتر به اشتراک گذاشته‌اند.

صبح جادویی چگونه زندگیتان را متحول می‌کند؟

من صدها ای‌میل و پیام از افرادی دریافت کرده‌ام که صبح جادویی زندگیشان را به طور کامل تغییر داده است. برخی از این افراد در زندگیشان به مفهوم عمیق‌تری از هدف و معنا دست پیدا کرده‌اند. برخی دیگر به بهره‌وری بیش‌تر، استرس کم‌تر، خوشبختی بیش‌تر و درآمد بالاتر دست یافته‌اند. بسیاری نیز با استفاده از صبح جادویی توانسته‌اند برای پیگیری رؤیاهایشان و کارهایی که مدت‌هاست آن‌ها را کنار گذاشته بودند، به زمانی هدفمندتر و باارزش‌تر دسترسی پیدا کنند.

درست مانند آن‌ها، شما نیز آثار عمیقی را در زندگیتان مشاهده خواهید کرد. شما نتایجی واقعی و ملموس را تجربه خواهید کرد؛ نتایجی مانند «زندگی‌ام به سرعت در حال تغییر است و همگام ماندن با تغییرات برایم سخت شده... کسب‌وکارم در کشمکش و تقلا بود، اما وقتی شیوهی صبح جادویی را در پیش گرفتم، شگفت‌زده شدم که چه‌گونه فقط با بهبود هر روزهی خودم، توانستم شرایط را تغییر دهم» و «۷۹ روز است که شیوهی صبح جادویی را در پیش گرفته‌ام و حتی یک روز هم از آن غفلت نکرده‌ام. اولین بار است که تصمیم گرفته‌ام کاری را انجام دهم و بیش از چند روز یا چند هفته آن را ادامه داده‌ام» و یا حتی «۱۰ ماه پیش شیوهی صبح جادویی را در پیش گرفتم. حالا درآمدم بیش از دو برابر شده و زندگی‌ام در بهترین حالت ممکن است» و نیز یکی از داستان‌های مورد علاقه‌ی من: «با استفاده از صبح جادویی، ۱۲ کیلوگرم از اضافه‌وزنم را کم کرده‌ام!»

افزایش درآمد، بهبود کیفیت زندگی، انضباط بیش‌تر، استرس کم‌تر و حتی کاهش وزن، همه و همه با صبح جادویی به دست آمده‌اند.

شیوهی صبح جادویی به شدت من را تحت تأثیر قرار داده و خوش‌شانس بودم که با پدیده‌ای روبه‌رو شدم که می‌تواند به سرعت و عمیقا همه‌ی جنبه‌های زندگیتان را متحول کند. اگر تاکنون در هر یک از جنبه‌های زندگی به کم‌تر از آن‌چه رؤیایش را دارید قناعت کرده باشید، هیچ اهمیتی ندارد. حتی اگر در برخی از جنبه‌های زندگی درگیر

کشمکش و تقلا بوده‌اید، معتقدم که برای یک تغییر بزرگ و عمیق آماده‌اید؛ یک خیز بزرگ به سطوح بالاتری از زندگی.

در فصل بعد توضیح می‌دهم که چه‌گونه زندگی‌ام را با استفاده از شیوه‌ی صبح جادویی متحول کردم. من از پایین‌ترین نقطه‌ی زندگی‌ام یعنی از یک کسب‌وکار ورشکسته با ۴۲۵ هزار دلار بدهی شخصی، افسردگی شدید و شرایط جسمی فوق‌العاده بد شروع کردم و توانستم چندین کسب‌وکار موفق ایجاد کنم، همه‌ی بدهی‌هایم را پرداخت کنم، درآمدم را به بیش از دو برابر افزایش دهم و رؤیایم برای تبدیل شدن به یک سخنران برجسته بین‌المللی را محقق کنم. داستان زندگی من در مجموعه کتاب‌های پرفروش سوپ جوجه برای روح نوشته شد، شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی بسیاری با من مصاحبه کردند و با شرکت در دوی مارا تن ۸۵ کیلومتری مشخص شد که وضعیت جسمی و ذهنی‌ام به بهترین نحو ممکن بهبود یافته است. همه‌ی این اتفاقات در کم‌تر از ۱۲ ماه رخ داد.

صبح جادویی نه‌تنها توانمندساز، بلکه ساده و مفرح است. شما خیلی زود می‌توانید آن را بدون هیچ‌گونه زحمتی در باقی عمرتان به کار بندید. در حالی که هنوز هم می‌توانید هر وقت که دوست دارید به رختخواب بروید، شگفت‌زده می‌شوید وقتی می‌فهمید دیگر تمایلی به این کار ندارید. بسیاری از مردم به من گفته‌اند که حالا حتی در روزهای تعطیل و آخر هفته‌ها خیلی زود بیدار می‌شوند، آن هم فقط به این دلیل که با سحرخیز بودن، احساس بهتری به آن‌ها دست می‌دهد و عملکردشان بهتر می‌شود. باورتان می‌شود؟

بارها شنیده‌ام افرادی که شیوه‌ی صبح جادویی را در پیش گرفته‌اند، احساس‌شان در هنگام سحرخیزی را به احساسی تشبیه می‌کنند که در دوران کودکی در صبح روز کریسمس داشته‌اند. سحرخیزی به همان اندازه دلپذیر است. تصور کنید چقدر فوق‌العاده است که هر روزتان را با این احساس آغاز کنید.

این‌ها برخی از رایج‌ترین و در عین حال عمیق‌ترین مزایای است که می‌توانید از صبح جادویی انتظار داشته باشید:

۱. هر روز با انرژی بیش‌تری از خواب بیدار می‌شوید، هیجان‌زده و پُرانرژی هستید و به ابزارهایی مجهز می‌شوید که با آن‌ها می‌توانید توانایی‌های بالقوه‌تان را بالفعل کنید.

۲. به سرعت سطح استرس شما را کاهش می‌دهد.

۳. به سرعت بر هر چالش یا نگرش محدودکننده که شما را عقب نگه داشته است، غلبه می‌کنید.

۴. وضعیت سلامتی‌تان بهبود می‌یابد، اضافه وزن‌تان را از دست می‌دهید و به بهترین شرایط جسمانی دست می‌یابید.
۵. بهره‌وری‌تان افزایش می‌یابد و توانایی شما برای تمرکز بر اولویت‌های اصلی‌تان بیش‌تر می‌شود.
۶. احساس قدرشناسی در شما تقویت می‌شود و نگرانی‌هایتان کاهش می‌یابد.
۷. توانایی و قابلیت شما برای کسب درآمد بیش‌تر به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد.
۸. هدف زندگیتان را کشف می‌کنید و یک زندگی هدفمند را آغاز می‌کنید.
۹. در هر یک از جنبه‌های زندگی به قناعت به‌کم‌تر از آن‌چه واقعاً سزاوارش هستید پایان می‌دهید و زندگی در راستای نگرش‌تان برای خلق یک زندگی خارق‌العاده را شروع می‌کنید.

می‌دانم که این‌ها ادعاهای بزرگی هستند و ممکن است کمی اغراق‌آمیز به نظر برسند اما به شما اطمینان می‌دهم که هیچ اغراقی در کار نیست. صبح جادویی هر روز بسته‌های زمانی هدفمند، متمرکز و پیوسته‌ای را در اختیار شما قرار می‌دهد تا از آن‌ها برای دستیابی به مهم‌ترین اهداف و رؤیاهایتان بهره‌برداری کنید (به خصوص اهداف و رؤیاهایی که آن‌ها را کنار گذاشته‌اید). شما می‌توانید همه‌ی جنبه‌های زندگیتان را بهبود بخشید. شگفت‌زده می‌شوید وقتی که ببینید نتایج مورد نظرتان به سرعت آشکار می‌شوند و بزرگ‌ترین خواسته‌ها و آرزوهایتان به سرعت تحقق پیدا می‌کنند. بنابراین هنگامی که دوستان، خانواده و همکارانتان تغییرات مثبت شما را یادآوری می‌کنند و ناگهان به سوی شما جذب می‌شوند، متعجب نشوید.

هم‌چنین در ادامه‌ی کتاب شش منجی زندگی را به شما معرفی خواهم کرد؛ شش تمرین (عادت) قدرتمند که صبح جادویی را شکل می‌دهند و زندگی خارق‌العاده‌ای که سزاوارش هستید را برایتان به ارمغان می‌آورند؛ همان زندگی‌ای که متأسفانه ۹۵ درصد از مردم جامعه‌ی ما هرگز تجربه نمی‌کنند. مطمئنم با کمک شما می‌توانیم این آمار را تغییر دهیم.

در پایان، آماده‌ی ورود به چالش متحول‌کردن زندگیتان در ۳۰ روز با به‌کارگیری شیوه‌ی صبح جادویی خواهید شد. این چالش ذهنیت و عادت‌های مورد نیاز برای خلق و تقویت سطوح موفقیتی که در هر یک از جنبه‌های زندگیتان خواهان و لایقشان هستید، پرورش خواهد داد. فقط فراموش نکنید شخصی که شما در حال تبدیل شدن به آن هستید، مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در کیفیت زندگی شما در حال حاضر و آینده است.

چه خودتان را شخص سحرخیزی بدانید چه ندانید، یاد می‌گیرید که چه‌گونه زود بیدار شدن را به کاری آسان تبدیل کنید و این عادت را در خودتان شکل دهید که هر صبح با انرژی و انگیزه‌ی بیش‌تری نسبت به گذشته از خواب بیدار شوید. با منتفع شدن از رابطه‌ی انکارناپذیر بین موفقیت و سحرخیزی، پی می‌برید که چه‌گونه اولین ساعت از هر روزتان کلیدی است که قفل توانایی‌های بالقوه‌تان را باز می‌کند و سطوح موفقیت مورد نظرتان را خلق می‌کند. به سرعت می‌بینید وقتی که نحوه‌ی بیدار شدنتان از خواب صبح را تغییر می‌دهید، همه‌ی زندگیتان را تغییر می‌دهید.