



همه ما بفوبی میدونیم تمام اتفاقای بزرگ حاصل چندین کار کوچیک اما پیوسته و مستمر هستش.

یکی از مهمترین دلایل موفقیت در هر مسیری داشتن **عادت های فوب روزانه** است.

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

اگر می‌خواهید تو کسب و کاری که راه انداختین یا همین الان دارینش و می‌خواهید به فردی برجسته تبدیل بشین ، هنر درآمدزایی بالا رو یاد بگیرید ، باید **عادت های خوب روزانه** در خودتون ایجاد کنین و هیچ راه دیگه ای هم ندارید.

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

با دقت به برنامه روزانه این آدم ، متوجه میشوید که آیا این آدم در آینده فردی اثر گذار خواهد بود یا معمولی باقی می‌مونه ، اهل رشد و پیشرفته و یا اهل پس رفت.

یه بحثی رو می‌خواه 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 میده که شما چه کسی هستین و قراره در آینده چه جایگاهی داشته باشین.

حالا به سوال؟

آیا برای موفق شدن لازمه که من متما سمر فیز باشم؟

فیر ، لازم نیست که متما سمر فیز باشین برای اینکه تو هر مسیری موفق باشیم. اما من مطمئنم اگر شما فواید سمر فیز بودن رو بدونین قطعاً تصمیم میگیرید که فردی سمر فیز باشید.

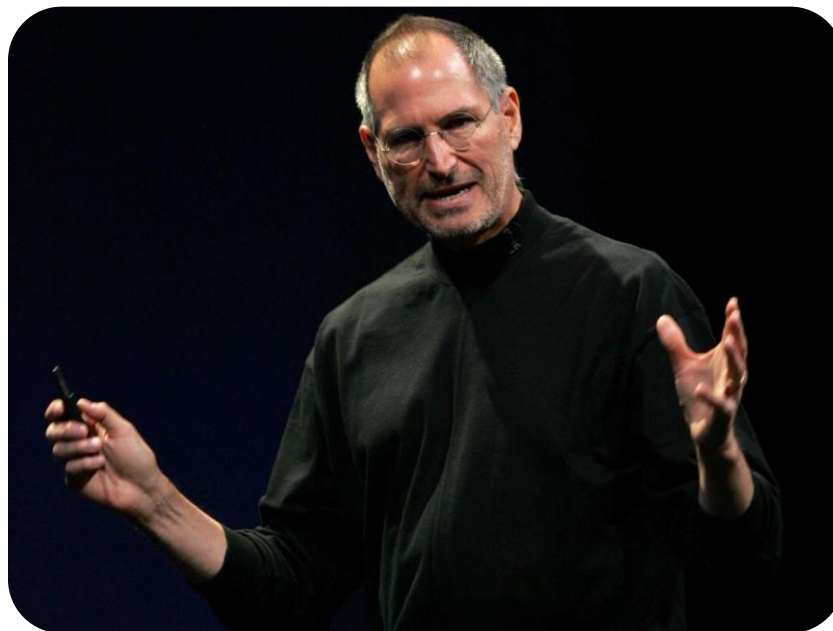
فواید:

یکی از مهمترین فواید این است که شما از بقیه جلوتر می افتین ، توی اون ساعات اولیه صبح محمولا **اکثر آدم ها** خوابند ، **اکثر رقبای** شما خوابند و شما میتونین از اون ساعات استفاده بکنین و جلوتر از اونا بیفتین.

جالبه که بدونین اونا علاوه بر اینکه در خواب شبانه روزی هستند ، در خواب غفلت هم به سر میبرند وگرنه مثل شما بیدار بودن و داشتن هدف هاشونو دنبال میکردن.

دومین عامل که باعث میشه ما رو ترغیب بده و تشویق کنه که سمر فیز باشیم اینه که بیشتر مدیران ارشد شرکت های بزرگ دنیا آدم های سمر فیزی هستند.

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



اونا نه به این خاطر که مدیران شرکت های برترن موفقن ، اونا چون عادت های خوب روزانه داشتن و در کنار همه این عادت ها فرد سمر فیزی بودن به این جایگاه رسیدن.

گروه آموزشی صدای موفقیت

یکی دیگر از فواید این است که :

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



برای آده های بی انگیزه بیدار شدن اول صبح و سمر فیز بودن سختترین کار دنیاست ، میدونین برای چی؟ چون میدونن باید باقی روز رو **بی هدف و سرگردون** باشن و این براشون خیلی نارامت کنندست.

گروه آموزشی صدای موفقیت

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 میتونید 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 به کارمند باشید و از یک ساعتی به بعد که وارد اون اداره میشید دیگه ساعت بعد از اون مال شما نیست یعنی شما نمیتونید در اختیار خودتون هر کاری که دوست دارید رو 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 فونه و اطرافیانتون دارید ، اون ساعات دیگه مال شما نیست.

تنها ساعاتی که متعلق به خود شماست ساعات اولیه صبح هستش و تو اون ساعاته که شما هرکاری رو که دوست دارین رو میتونین انجام بدین و کسی هم نمیتونه به شما بگه چرا؟

و در نهایت میخواه یک نکته بسیار خوب رو بهتون بگم که این هم تو فواید سمر فیزی هست.

اگر شما روزانه فقط یک ساعت ، فقط و فقط یک ساعت زودتر از موقع های دیگه بیدار بشین ، هفته ای ۷ ساعت و در ماه ۲۸ ساعت رو میتونین به زندگیتون اضافه بکنید و به این فکر کنید که تو این ۲۸ ساعت چه کارهایی میتونین انجام بدین ، چه کتابایی میتونین بخونین ، چه مهارت هایی میتونین یاد بگیرین و چقدر توی زندگی میتونه به شما کمک کنه و شما رو به جلو بندازه.

اما یک سوال دیگه که میخواه توی این فایل به اون هم جواب بدهم.

آیا سحرخیز بودن روی عزت نفس ما هم تاثیر میزاره؟

خود سمر فیز بودن عزت نفس رو بالا نمیره اما این ویژگی به ما کمک میکنه که ما مس بکنیم که فردی مهم هستیم ، فردی اثر گذار هستیم و همین مس فوب باعث میشه این مس عزت نفس در ما تقویت بشه.

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



همه ما میدونیم که اکثر آدمها به صورت اختیاری سمر فیز نیستن ، فیلینا هستن که بخاطر شغلشون مجبورن صبح های زود بیدار شن. اما کمتر کسی رو

دیدیم که افتیاری سمر فیز باشه. 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 فوب سمر فیزی یک احساس توامندی و ارزش مند بودن میکنیم و برای بالا رفتن عزت نفس همین احساس خیلی میتونه اثر گذار و مفید باشه.

ما در اینجا شش گام رو با هم بررسی میکنیم که با استفاده از اون ها میتونید به عادت خوب سمرفیزی دست پیدا کنید.

Step 6

گام اول: ما از خودمون بپرسیم که اصلا چرا باید سخریز باشیم؟

تا زمانی که دلیلی مهم و قانع کننده ای برای این سوال نداشته باشیم به هیچ عنوان نمیتونیم سمر فیز باشیم یعنی اول شما باید به صورت واضح و دقیق بدونید که چرا میخواید سمرفیز باشید ، با سمر فیز شدن قراره چی بدست بیارین؟

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

با سرفیز شدن چه چیزی بدست میارم؟ دنبال چه چیزی هستم؟



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

یعنی تمام پیامدهای منفی که شما بخاطر سرفیز نبودن توی زندگیتون متحمل شدید رو بنویسین و پیامدهای منفی که از این به بعد هم متحمل میشین رو یادداشت بکنید.

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

گام دوم: تصمیم بگیرید.



یعنی یک تصمیم قانع بگیرید برای اینکه سرفیز بشین.

تصمیم قانع گرفتن چطوری هست؟

شما حاضر باشید بهای سرفیز شدن رو بپردازید ، شما حاضر باشید سختی
هاشو تحمل کنید.

چون سرفیز شدن اصلا مسیر راحتی نیست.

اما با این گام هایی که بهتون میگم قطعا خیلی راحتتر از گذشته میشه ، اما در کل بدونید که مسیر راحتی نیست و باید یکفورده تلاش بکنید و سختی های مسیر رو تحمل بکنید.

این رو همیشه به یاد داشته باشید که یک تصمیم یک زندگی جدید و خوب رو میسازه.

تصمیم شما برای زندگیتون چیه.

گام سوم: بعد از اینکه تصمیم گرفتین که سفر فیز باشین و این عادت خوب رو توی خودتون ایجاد کنین ؛ ساعت رو که روی زنگ گذاشتین و صبح بیدار شدین اولین کاری که میکنید اینه که صورتتون رو ترجیما با **آب سرد** بشورید. بعد از اون ۵ الی ۸ دقیقه تمرین های کششی انجام بدین .

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

بکنید ولی اگر دید که خیلی موصله ندارید ۵ الی ۸ دقیقه بیشتر نشه ولی متما انجامش بدین.

گام چهارم: بیدار ماندن.



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

ما میخوایم از طریق سمرفیزی به سمت اهدافمون بریم. سمرفیز 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 سمرفیزی به خودی خود فایده چندانی نداره ، ما بدنبال این هستیم که بیدار بشیم و بیدار بمانیم.

برای اینکه بیدار بمونیم چیکار کنیم؟

یه راهکار عالی اینه که بعد از اینکه بیدار شدین و صورتتون رو شستین و نرمش کردین بلافاصله نرین سراغ کاراتون. بلکه برین سراغ کاری که انجامش رو خیلی دوست دارین.

برای هرکس میتونه هرچیزی باشه. یه مدت کوتاهی اون رو انجام بدین ، شاید لازم باشه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه اون کار رو انجام بدین. وقتی مطمئن شدین که خوابتون دقیقا پریده اون موقع میتونین برین سراغ برنامه اصلیتون.

البته این برای اونایی که میترسن که اگر بلافاصله برن سر برنامه اصلیشون خوابشون بگیره ، اما یه عده هم هستن که مشکلی ندارن و میتونن برن سر برنامه اصلیشون.

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

گام پنجم : شبها زودتر خوابیدن

اگر دنبال این هستین که تا ساعت ۲ نصفه شب توی شبکه های اجتماعی بچرخین و با دوستانتون حرف بزنید و تلویزیون نگاه کنید و صبح هم ساعت ۶

بیدار شوید و سرمال به کاراتون برسید کاملا در اشتباهید. همچنین چیزی اتفاق نمی افتد.

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

گام ششم : متما ، متما تو روزهای تعطیل هم بیدار بشین.

یعنی چی؟

یعنی شمای که میخوای عادت سمرغیز بودن رو تو خودتون ایجاد کنید اینطور نباشه که ۶ روز هفته یا ۵ روز هفته رو بیدار بشین بعد یه روز که تعطیله رو بگید حالا امروز رو بخوابم ایشالا دوباره از فردا شروع میکنم.

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

پس متما ، متما روزهای تعطیل هم باید سر یک ساعت مشخص که دوست
دارین بیدار شین بیدار بمونین.

حالا چقدر طول میکشه این عادت در ما شکل بگیره؟

برای ایجاد عادت سمرفیزی شما به ۲۱ روز زمان نیاز دارید.

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 روزها رو انجام
بدین و یعنی ۶۳ روز طول میکشه که تا سمرفیز شدن در شما نهادینه و
پایدار بشه.

یک سری نکات.

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

۱- **چرت های روزانه (رو فیلی جدی بگیرید)** سعی کنید در طول روز به چرت کوچولو بین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه داشته باشید. تا ۱۵ دقیقه هم اشکالی ندارد. و متما هم سعی کنید بیشتر از ۳۰ دقیقه نشه چون زمانتون از دست میره و هم اینکه باز هم به مقدار حالت کسالت میگیرین. یک کاری که باید انجام بدین اینه که این چرت ها رو متما ، متما در طول روز در نظر داشته باشید و جای خوابتون هم نباید راحت باشه. یعنی اگر به بالشتی بزارید و راحت برای خودتون دراز بکشید ممکنه ۲ ساعت بخوابین. سعی کنید جای خوابتون فیلی هم راحت نباشه برای اینکه بعد از ۲۰ دقیقه بیدار بشین و متما 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 میخوره شما زنگ موبایل رو قطع میکنین و میگین به ۵ دقیقه یا ۱۰ دقیقه دیگه بخوابم بیدار میشم.

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

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

۳- متما هر ۲،۳ روز یکبار سعی کنید زنگ موبایلتون رو عوض کنید.

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

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

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

یعنی از الان نگین ۲۱ روز میفوام سر یک ساعت مشخص از خواب بیدار بشم و سمرفیز بشم. اول بیاید به خودتو بگید از یک هفته شروع میکنم.

یعنی ۷ روز سعی میکنم سر یک ساعت مشخص بیدار بشم.

اگر توی این ۷ روز موفق شدین دوباره ۷ روز دیگه تمدید کنید و باز هم ۷ روز دیگه تا ۲۱ روز کامل بشه و بعد دوباره همینطور ۷ روزهای بعد تا ۳۳ روز تکمیل بشه.

اما توی این ۷ روز اول گام پنجم رو رعایت نکنید. یعنی شب ها زودتر بخوابید رو رعایت نکنید. 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 روز اول اجازه بدین هروقت خوابتون گرفت بخوابین.

هروقت احساس کردین که خوابتون میاد بخوابین اما صبح متما سر یک ساعت مشخص بیدار بشین. یعنی چه ساعت ۱۲ خوابیدین چه ۱ چه ۲ باید مثلا راس ساعت ۶ بیدار بشین. اما تو هفته اول به خودتو فشار نیارین که باید زود هم بخوابم.

این رو بزارید برای هفته های آینده.

امیدوارم که بتوانید با استفاده از این گام ها به عادت فوق العاده عالی سمرفیزی برسید و لذت ببرید از اینکه صبح های زود بیدار میشین و شروع میکنین به انجام کارهاتون و این مس که من یک آدم سمرفیزم که برای زمانم ارزش قائلم و به بازدهی شخصی و کارایی بالا اهمیت خیلی زیادی میدم باعث میشه شما عزت نفس تون هم افزایش پیدا کنه.

همیشه شاد و پیروز و سربلند باشین.

سید محمد مسین ساداتی فرد