

"صبح تو" تقدیم می کند

ارائه فرمول اراده برای رسیدن به اهدافتان

سحر خیزی

دستور توی پیشرفته
برای شوره یک صبح عالی

نویسنده
فرهاد فراهانی نوی

سرشناسه: فراهانی علوی، فرهاد، ۱۳۷۴- عنوان و نام پدیدآور: لذت سحرخیزی: ارائه فرمول ۵ مرحله‌ای «اراده».../تالیف
فرهاد فراهانی علوی؛ ویراستار بهار مختارزاده. مشخصات نشر: تهران: کلید آموزش، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.
شابک: ۹-۲۷۴۴۹۹-۶۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیبا. عنوان دیگر: ارائه فرمول ۵ مرحله‌ای «اراده»...موضوع:
سحرخیزی. موضوع: Early rising. موضوع: کارایی. موضوع: Effectiveness. موضوع: مدیریت زمان. موضوع:
Time management. موضوع: موفقیت. موضوع: Success. رده بندی کنگره: B۴۴۳۷. رده بندی دیویی:
۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۲۷۹۴۶.

تمامی حقوق برای مولف محفوظ است.

www.ketab.ir

راهنمای فرمول اراده برای رسیدن به اهدافتان

لذت‌بخیزی سحر خیزی

۵ اسرار بزرگ شش‌رفته برای شروع یک صبح عالی

نویسنده: فرهاد فراهانی علوی

www.sobheto.com

 @sobheto

ویراستار: بهار مختارزاده

طراح جلد و صفحه آرا: محمدرضا علیزاده

 @javad_alizadeh

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۴۹۹-۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول پاییز ۹۹

ناشر: کلید آموزش

محتوا

۹	مقدمه
۱۷	فصل ۱: آرایش ذهن
۵۵	فصل ۲: رؤیا؛ حورشید رندگی
۷۹	فصل ۳: استراتژی‌های شروع یک صبح قدرتمند
۱۰۵	فصل ۴: درد سحر خیزی
۱۲۹	فصل ۵: هدف مغناطیسی
۱۴۵	پیوست: جادوی انضباط فردی

مقدمه

شروع قدرتمند برنامه‌ها در ابتدای صبح، این فرصت را به شما می‌دهد تا زودتر و بهتر از دیگر افراد، کارهایتان را انجام دهید. با سیستم این کتاب، شما تبدیل به فردی عمل‌گرا می‌شوید. همچنین با آموختن این کتاب می‌توانید کارهای یک روز خود را در یک صبح تا ظهر انجام دهید. بنابراین شما قادر خواهید بود در هر روز، فرصت کافی برای تفریح و گذران وقت را داشته باشید.

اگر از جمله کسانی هستید که تمایل دارند در کنار کار و زندگی حرفه‌ای خود که به نحوی عالی پیش برده می‌شود، فرصت کافی برای لذت از زندگی شخصی و خانوادگی خود را نیز داشته باشند، این کتاب برای شماست.

یکی از دلایلی که من را به نگارش این کتاب ترغیب کرد، توجه به این مسئله بود که در جامعه درک صحیحی نسبت به واژگان «لذت» و «سحرخیزی» وجود ندارد. بسیاری از مردم تصور اشتباهی از «سحرخیزی» دارند. آن‌ها به اشتباه فکر می‌کنند که سحرخیزی یا ممکن نیست و یا خیلی سخت و عذاب‌آور است. این کتاب در صدد آن است که با اصلاح این نگرش، «لذت سحرخیزی» را برای زندگی شما به ارمغان آورد. بسیاری از افراد گمان می‌کنند، سحرخیزی صرفاً به

معنای زود بیدار شدن است و برای سحرخیز بودن نیز کافی است شب هنگام، پیش از خوابیدن، یک لیوان شیر بنوشیم و بدین ترتیب سحرخیز می‌شویم و پله‌های ترقی را دو تا دو تا بالا می‌رویم. اگر این چنین بود، شیر از طلا هم گران‌بها تر بود.

و اما لذت؟ لذت بردن از زندگی، همان شاد زیستن است. اما دلیل اینکه بسیاری از افراد زندگی شادی ندارند، این است که شاد زیستن را بلد نیستند و نخواسته‌اند آن را آموزش ببینند.

برای فهمیدن اینکه چگونه می‌توانیم شاد زندگی کنیم؟ آیا ابتدا باید شاد بود و بعد زندگی را آغاز کرد؟ هم سفر خوب من، شادی دلیل انجام کارها نیست؛ شادی پاداش انجام کارهاست. انسان‌های شاد دنیای درویشان را می‌سازند و انسان‌های ناآرام دنیای بیرونشان را سرزنش می‌کنند. اینجاست که ارزش بالای «صبح تو» مشخص می‌شود. آن‌که از زمان الماسی صبح برای انجام برنامه‌اش استفاده می‌کند، در واقع باب شادی و بزرگی خود را فراهم کرده است.

در حالی که این روزها تعداد اساتید موفق و ریاض شده بازار «قانون جذب» بسیار داغ است، متأسفانه در مورد موضوع بسیار مهم و تأثیرگذار «سحرخیزی»، منبعی آموزشی و الهام‌بخش یافت نمی‌شود. در روزهایی که بسیار استثنایی شبیه به آنچه در دست دارید نیاز داشتیم، با وجود جست و جوی فراوان، منبع مناسبی را پیدا نمی‌کردم. حتی از میان منابع خارجی نیز، تنها به دو کتاب در این زمینه دسترسی یافته‌ام که البته به نوبه خود، بسیار هم مفید بودند؛ اما اولاً کافی نبودند و ثانیاً راه‌های ارائه‌شده در یکی از آن‌ها بر اساس راه‌حل‌های جسمانی بود. مثلاً، شیر بخوریم یا پس از بیدار شدن، دوش بگیریم و ورزش کنیم. اگر من بتوانم بیدار شوم، طبیعتاً خودم می‌دانم باید چه کاری انجام دهم. سحرخیزی یک مسئله است و راه‌حل آن.

راه‌های مبتنی بر ذهن است. اگرچه در ظاهر، سحرخیزی یک کار جسمی به نظر می‌رسد، اما فرایند سحرخیزی، یک فرایند کاملاً ذهنی است. این ذهن است که بر بدن حکم می‌کند. اگر ذهن، آماده‌ی انجام کاری باشد، جسم هم از آن تبعیت می‌کند. آیا تا به حال این سؤال برایتان پیش نیامده که چرا در صبح روز عید، با شوق و انرژی از خواب برمی‌خیزید و روز خود را آن قدر شاداب و زیبا شروع می‌کنید؟ این در حالی است که در روزهای دیگر ممکن است سحرخیزی برایتان کار سختی باشد. این کتاب راه‌حل‌هایی را ارائه می‌دهد که با به کارگیری آن می‌توانید هر روز، مثل صبح روز عید از خواب بیدار شوید و روز خود را شروع کنید.

اگر برای «یک در خواب» منتظر برنده شدن بلیط بخت‌آزمایی هستید، این کتاب را زمین بگذارید. ما اگر آماده‌اید تا صبح‌های قدرتمندی برای خود بسازید و زندگی‌تان را به شاهکار تبدیل کنید، این کتاب همان چیزی است که آن را جست‌وجو می‌کردید.

«ریچارد برانسون»، کارآفرین افسانه‌ای و یکی از ثروتمندترین مردان جهان می‌گوید: «در طی ۵۰ سال گذشته با بیدار شدن قبل از ساعت ۵ صبح به اهدافی دست یافته‌ام که تقریباً دستیابی به آن‌ها، برای هر کس غیرممکن به نظر می‌رسد.» یک زندگی شگفت‌انگیز را چند سال قدرتمند می‌سازد. یک سال شگفت‌انگیز را چند روز قدرتمند می‌سازد و یک روز شگفت‌انگیز را یک صبح قدرتمند می‌سازد.

در این کتاب خواهید آموخت که چگونه از ذهن خود که بی‌شک قدرتمندترین دستگاه کل کائنات است، برای پیشبرد اهداف خود و ساختن یک صبح عالی استفاده کنید.

«لذت سحرخیزی» یک انگیزه است برای لمس حس فوق‌العاده‌ی موفقیت. صرف خواندن کتابی که پیش روی شماست، به معنای سحرخیزی و موفقیت و

رسیدن به هدف نیست؛ بلکه محتوای این کتاب درواقع یک آدرس است. یک آدرس که باید آن را بیمایید.

راه را اجرا کنید؛ در این صورت قطعاً به هدف و مقصد خود می‌رسید. بنابراین صرفاً خواندن و لذت بردن از متن کتاب، شما را سحرخیز نمی‌کند. بلکه هنر تبدیل آموخته‌ها به اقدام است که زندگی رویایی شما را رنگ واقعیت می‌بخشد. اما مهم‌تر از آن‌که عالم باشید، این است که هنرمندی باشید که آموخته‌هایش را به اقدام تبدیل می‌کند و از زندگی‌اش شاهکار می‌سازد.

«لذت سحرخیزی»، یک نقشه‌ی راه قدرتمند است برای خلق یک زندگی که ارزش زندگی را برای بالا بردن کیفیت زندگی و برای کشف توانایی‌های شگفت‌انگیزتان؛ برای رسیدن به رویاها و اهدافی که در میان انبوه روش‌ها و عادت‌های غلط گذشته است.

«لذت سحرخیزی»، یک راه‌مای واقعی برای خروج از مسیرهای فرعی است که منتهی به باخت می‌شوند. این سه اصل، خود را نسبت به پیشرفت و رشد زندگی افرادی که از آن بهره می‌برند، متعهد می‌داند. موزه‌های این کتاب، شما را به خلق نتایج عظیم در زندگی‌تان سوق می‌دهد. چشم‌انداز جدیدی از زندگی را پیش رویتان می‌گشاید. تا بتوانید ظرفیت‌های بالقوه‌ی خود را به زندگی‌تان عرضه کنید و ثروت و نعمت الهی را بیابید. این کتاب، دربرگیرنده یک سیستم کاملاً کاربردی و هیجان‌انگیز و به دور از روش‌های کلیشه‌ای و ناکارآمد است. از روش‌هایی که با یک جست‌وجوی ساده در گوگل به دست می‌آید، در این کتاب تیرگی نیست. «لذت سحرخیزی» یک سفر است. سفری که از عمق وجودتان آغاز می‌شود و به رویاها و اهدافتان منتهی می‌گردد. سیستمی که در این کتاب آموزش داده شده است، برای همه‌ی زندگی به یاری شما می‌آید. آیا برای یک تغییر بزرگ آماده‌اید؟ در اینجا لغت «آماده» بسیار مهم است و معانی بسیاری دارد.