

۲۰۱۱۸۶۵

معجزه سحر خیزی

نویسنده:

هال الرود

ترجم:

روزبه ملک زاده

حمید غضنفری

www.ketab.ir

۵۲۸/۱۱۰۶

سرشناسه	الرود، هال، ۱۹۷۹ - م. Elrod, Hal
عنوان و نام پدیدآور	معجزه‌ی سحرخیزی / نویسنده: هال الرود؛ ۱۹۷۹؛ مترجم: روزبه ملک‌زاده، حمید غضنفری
مشخصات نشر	تهران: انتشارات پردیس آپاریس، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۱۴-۴-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی : The miracle morning : the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8AM, [2014].
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان عنوان "صبح جادویی: شش عادت که قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد" با ترجمه لطیف احمدپور توسط انتشارات نوآوران سینا و موسسه فرهنگی هنری مهر ایده، ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر	صبح جادویی شش عادت که قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد.
موضوع	فشار روانی - کنترل
موضوع	Stress management
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	ملک‌زاده، روزبه، ۱۳۷۰، مترجم
شناسه افزوده	Malekzadeh, rouzbeh
شناسه افزوده	غضنفری، حمید، ۱۳۷۰، مترجم
شناسه افزوده	Ghazanfari, Hamid
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ف ۵الف۶۳۵/۵۷۵BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۲۲۳۶۹

معجزه‌ی سحر خیزی

نویسنده: هال ال رود

مترجم: روزبه ملک‌زاده - حمید غضنفری

طراح جلد: فرزانه بهرامی مقدم

ویراستار: شبنم باقری

سال چاپ: ۱۳۹۷

چاپ: اول

شمارگان: ۲۰۰

قیمت: ۲۹۵۰۰ تومان

شاب: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۱۴۰۴-۰

مرکز پخش تهران: ۰۹۰۲۱۸۹۰۶۰۰ - ۲۲۸۸۷۶۸۳

مرکز پخش شیراز: ۰۹۰۵۵۴۰۶۲۵۲ - ۰۷۱۳۲۳۴۵۱۵۹

فهرست مطالب

یادداشتی برای خواننده	۹
مقدمه	۱۱
فصل اول: بیدار شدن با حداکثر توان	۲۳
فصل دوم: داستان خلق معجزه سحرخیزی	۳۳
فصل سوم: حقیقت تأسفبار ۹۵ درصد جامعه	۵۱
فصل چهارم: چرا امروز صبح بیدار شدید؟	۷۳
فصل پنجم: راهکار پیم مرحله‌ای برای خاموش نکردن زنگ ساعت و دوباره خوابیدن	۸۱
فصل ششم: شش روال صبحگاهی که زندگی شما را متحول می‌کند	۸۷
فصل ۱-۶: منجی اول: ستود	۹۳
فصل ۲-۶: منجی دوم: جملات تأییدی مثبت	۱۰۳
فصل ۳-۶: منجی سوم: تجسم و تصویرسازی ذهنی	۱۱۵
فصل ۴-۶: منجی چهارم: ورزش	۱۲۳
فصل ۵-۶: منجی پنجم: مطالعه	۱۲۷
فصل ۶-۶: منجی ششم: نوشتن و یادداشت برداری	۱۳۳
فصل هفتم: معجزه سحرخیزی ۶ دقیقه‌ای مخصوص افراد پُرسشغله	۱۴۵
فصل هشتم: شخصی‌سازی معجزه‌ی سحرخیزی با توجه به سبک زندگی و اهداف و آرزوها	۱۴۹
فصل نهم: از غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف	۱۵۹
فصل دهم: چالش متحول‌کننده‌ی ۳۰ روزه‌ی معجزه‌ی سحرخیزی	۱۷۳

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. 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. نامزدی بامحبت، خانواده‌ای حامی و بهترین دوستان ممکن را داشتم. من حقیقتاً خوشبخت بودم. ممکن است شما بپرسید که من در اوج دنیا بوده‌ام. من به هیچ عنوان فکر نمی‌کردم در این شب دییی 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. نامزدم خسته از یک بعدازظهر پُر اتفاق، در حال چست زدن در صندلی کنار راننده بود. اما من این‌طور نبودم. کاملاً هوشیار بودم. چشمانم حاره به جاده بود و همراه با ملودی موزیکی که در حال پخش شدن بود، انگشتانم را به سورت 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 نامزدم خواب بود. من تماس گرفتن با پدر و مادرم را در نظر گرفتیم، 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 غیر قابل تصور

اصلاً به یاد نمی‌آورم چراغ‌های کامیون بزرگی را که مستقیم به سمت من در حرکت باشد دیده باشم. در یک لحظه کامیون عظیم شورت که با سرعتی حدود ۳۰ 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 بهم برخورد کرد و صدای شکستن و خم شدن آن‌ها فضا را پر کرده بود. کیسه‌های ایمنی موستانگ با چنان قدرتی باز شد که ما را به حالت بیهوشی برد. مغزم که هم‌زمان با سرعت ۱۱۰ کیلومتر بر ساعت در درون سرم حرکت می‌کرد، با شدت به جرمه‌ام 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 راست 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 جرمه 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 وراخی 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... زندگیتان می‌گذرد؟

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 جلا کردند، خونریزی شدیدی کردم، قلبم از تپش افتاد و تنفسم قطع شد.

از لحاظ بالینی من مرده بودم.

متخصصان من را درون هلیکوپتر نجات قرار دادند و مصممان 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 نامزدم 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 تمرکز 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 عزم 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 حتماً 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 پیروزمندانه‌ای 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 محاسباتی که مأموریت تأثیرگذاری روی جوانان را برای خودم تعریف کنم.

سال ۲۰۰۲: یکی از دوستان خوبم به نام «جان دگوف» 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 ارسلا نیز آشنا شدم. ما از همدیگر جدا نشدنی بودیم و احساس می‌کردم شاید به هم رسیده‌ام خودم را پیدا کرده باشم.

فوریه ۲۰۰۰: 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 دیدگاه جدیدی 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 صندلی ایستادم به 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 نبودم. نمی‌توانستم در این شرایط شرکت را ترک کنم و احساس خوبی داشته باشم. بایا 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 فروشم را برای خودم هدف‌گذاری 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 این گونه 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 «رویارویی با چالش‌های زندگی»: چگونه به زندگی عملی‌ان 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 مدت 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 گرفتم 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 مربی 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 منجیت 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 درآمد 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: زمانی 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 سبزه‌ها بپردازم. 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 حل‌نشده‌ی‌ام بودم. به خواندن کتاب‌های خودآموز مبنی بر روی آوردن، 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 تخت خوابم 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 حق 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 زمان‌بندی، 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 خواب به 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 تعهد باشید، همیشه یک راه وجود دارد.»

با پادشاهان زندگی، تان روبرو شوید

من داستان زندگی ام 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 پادشاه‌های شما چقدر سخت است. اگر من توانستم از شرایطی که تقریباً مرده بروم و زنده بمانم به من گفتند که دیگر هرگز نمی‌توانم راه بروم و کاملاً شکسته و افسرده شده به امر می‌توانستم از تخت‌خوابم بیرون بیایم، زندگی‌ام را تغییر دهم و به رؤیاهایم برسم، شاید عذر قابل قبولی ندارید که نتوانید بر موانع و محدودیت‌هایی که شما را از رؤیایمان دور نگه می‌دارند، غلبه کنید. به هیچ وجه.

به نظر من اگر شخص دیگری به دست‌آوردی رسیده باشد، 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 نه 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 زندگی مورد 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، هر همه داستان‌های خوب قهرمانانی دارند که بر چالش‌ها و مشکلاتی غلبه می‌کنند. در حقیقت هرچه چالش بزرگ‌تر باشد، داستان بهتر خواهد بود. از آن جایی 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.

بک، خب، کار بردارید.

قبلاً از این اسم جاوتر بروید، لطفاً یک خودکار بردارید تا بتوانید در این کتاب چیزهایی نویسد. 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 سمت 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 استعاره‌ها 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....