



با توجه به اینکه ترجمه و تهیه محتوای آموزشی امری بسیار هزینه بر است،
تنها کسانی که اشتراک ویژه سایت رویال مایند را تهیه کرده اند
حق استفاده از این محتوا را دارند.

**هرگونه نشر این محتوا در فضای مجازی
طبق قوانین تجارت الکترونیک جمهوری اسلامی ایران با پیگرد قانونی همراه می شود.**

چالش ۳۰ روزه معجزه سحرخیزی

تحول در تمام جنبه‌های زندگی



گام چهارم برای ورود به چالش ۳۰ روزه

تنظیم یک روال شبانگاهی حرفه ای

در دفترچه قبل تمریناتی را بر اساس دفترچه (TMM 30-Day Fast Kit) نوشته هال الرود به انجام رساندیم و در دو دفترچه آینده روال های شبانگاهی و روال های صبحگاهی را مورد بررسی قرار می دهیم و نحوه مدیریت آنها را بر اساس روشی که هال الرود در دفترچه TMM 30-Day Fast Kit توضیح داده است، شرح خواهیم داد.

قبل از اینکه وارد مبحث روال شبانگاهی شویم به دو نکته زیر دقت کنید:

۱. شب ها راس ساعت به خصوصی به تخت خواب بروید

یکی از علت های اصلی که نمی توانید سحرخیز باشید این است که شب ها دیر می خوابید. امکان ندارد شما ساعت ۲ بامداد بخوابید و بتوانید ۵ صبح بیدار شوید. برای بیدار شدن در ساعت ۵ صبح شما باید حداکثر ساعت ۱۱ شب قبل به رختخواب بروید. بنابراین در طی ۳۰ روز چالش سحرخیزی باید خود را متعهد کنید که شب ها حداکثر ساعت ۱۱ **شب** به رختخواب بروید. در غیر این صورت نمی توانید سحرخیز باشید و فرصت انجام روال صبحگاهی را از دست می دهید. البته این در صورتی است که بخواهید ساعت ۵ صبح بیدار شوید. ممکن است شخصی به دلیل

شیفت کاریش نتواند ۵ صبح بیدار شود و بخواهد ۷ صبح بیدار شود، بنابراین این شخص می تواند زمان دیرتری را برای خواب خود در نظر بگیرد. اما دوستانی که مشکل شیفت کاری ندارند و ساعت کاری روزانه دارند حتماً خودشان را متعهد کنند که شب ها قبل از ساعت ۱۱ شب بخوابند.

۲. گوشی موبایل خود را به اتاق خواب نبرید

کار کردن با موبایل و گشتن در شبکه های اجتماعی یکی از علت های اصلی عادت بد "تا دیر وقت بیدار ماندن" است. این روزها موبایل یک ابزار جدایی ناپذیر زندگی ما شده است، به حدی که تا آخرین لحظات قبل از خواب از آن استفاده می کنیم و مشغول گردش در پیچ های اینستاگرام و چت کردن با دوستان خود هستیم اما غافل از اینکه گشت و گذار در شبکه های مجازی و چت کردن با دوستان قبل از خواب، باعث مختل شدن خواب ما می شود. بنابراین طی چالش ۳۰ روزه خود را متعهد کنید یک ساعت قبل از خواب اینترنت تلفن همراه خود را خاموش کنید تا بتوانید با خیال راحت روال شبانهگاهی خود را به انجام برسانید و تا جای امکان موبایل خود را به اتاق خواب نبرید و یا اگر این امکان برای شما وجود ندارد تا جای ممکن با فاصله از تخت تان آن را قرار دهید. با این کار در هنگامی که در تخت دراز می کشید وسوسه نمی شوید که موبایل خود را بردارید و گشتی در صفحات مجازی بزنید، همچنین صبح ها پس از صدای زنگ ساعت موبایل مجبور می شوید از جای خود بلند شوید و آن را خاموش کنید.

طی سال های اخیر مطالعاتی زیادی بر روی سبک زندگی افراد موفق انجام شده است و عادت های آنها شناسایی شده است، عادت مشترکی که تقریباً در تمام افراد موفق دیده شده است این است که افراد موفق صبح ها بعد از بیدار شدن برای یک ساعت اول بیداری شان برنامه دارند. این افراد بلافاصله بعد از بیدار شدن به سراغ کار خود نمی روند بلکه تمام آنها یک روال صبحگاهی برای خود ایجاد کرده اند و هر روز صبح قبل از شروع روز کاری شان ابتدا آن روال ها را انجام می دهند. همچنین این افراد برای پایان روزشان برنامه ای مشخص دارند و هر شب یک ساعت قبل از خواب روال هایی را انجام می دهند و سپس می خوابند. به بیان دیگر:

افراد موفق برای شروع و پایان روزشان روال هایی از قبل تعیین شده دارند.

مهم نیست در طول روز چه اتفاقاتی برای آنها می افتد. ممکن است در طی یک روز با انواع چالش ها مواجه شوند و اتفاق های غیر منتظره ای برای آنها رخ دهد، اما شروع و پایان روزشان همیشه ثابت است. این موضوع باعث می شود زندگی آنها دارای انسجام باشد و احساس کنند که با وجود مشکلات و اتفاق های غیر منتظره، قادر هستند مشکلات را رفع کنند و شرایط را کنترل کنند.

حتماً شما هم این تجربه را داشته اید که روزها و یا حتی هفته ها احساس کرده اید شرایط زندگی تان به طور کامل از کنترل شما خارج شده است و کارهای به تعویق افتاده زیادی بر روی

هم انباشته شده اند و هر روز به خود می گویند از فردا کنترل امور را به دست می گیرم و کارهای به تعویق افتاده را انجام می دهیم. اما فردا آن روز هم مثل روز قبل سپری می شود و عملاً هیچ پیشرفتی حاصل نمی شود تا جایی که واقعاً احساس بیچارگی و بدبختی به شما دست می دهد!

اگر این گونه روزها را بررسی کنید متوجه الگوی ثابتی در تمام آنها خواهید شد. معمولاً در این روزها هیچ ساعت ثابتی برای بیدار شدن ندارید، یک روز ۸ صبح بیدار می شوید، یک روز ۹، یک روز ۱۰ و حتی ممکن است یک روز ۱۲ ظهر از خواب بیدار شوید و در تمام بدنتان احساس خستگی و کوفتگی کنید. بنابراین از همان ابتدای بیدار شدن تان روز خود را خراب کرده اید و بدون شک در طول روز تمرکز و بازدهی لازم را نخواهید داشت و از اینکه امروز هم مانند دیروز کارهای به تعویق افتاده را به انجام نرسانید احساس عذاب وجدان می کنید.

از طرفی به دلیل اینکه صبح دیر از خواب بیدار شدید و در طی روز تمرکز آنچنانی نداشته اید شب هم نمی توانید زود بخوابید، زیرا همین احساس عدم رضایت باعث کلافگی شما می شود و اجازه نمی دهد به راحتی بخوابید. بنابراین تا دیر وقت در شبکه های اجتماعی گشت می زنید و یا فیلم و سریال تماشا می کنید و یا هر کار بیهوده دیگری انجام می دهید تا این احساس عدم رضایت را فراموش کنید، غافل از اینکه گشت و گذار در شبکه های مجازی و تماشای فیلم و سریال تا دیروقت باعث می شود فردا صبح دوباره دیر از خواب بیدار شوید و به همین نحو شما در چرخه ای قرار می گیرید که به آن چرخه احساس بیچارگی می گویند.

به بیان دیگر:

یک روز بد و بدون بازده، معمولاً از شب قبل شروع می شود.

بنابراین اگر می خواهید از این چرخه معیوب احساس بیچارگی خارج شوید باید برای خودتان روال های صبحگاهی و شبانه‌ای تنظیم کنید. اگر بتوانید چنین روال هایی را برای خودتان ایجاد کنید دیگر مهم نیست در طول روز چه اتفاقاتی رخ می دهد و یا چقدر مشغله شما زیاد است، در هر صورت به هیچ وجه وارد چرخه‌ی معیوب بیچارگی نمی شوید.

همانطور که گفتیم یک روز بد و بدون بازده معمولاً از شب قبل آغاز می شود. اگر تصمیم تان جدی است که به فردی سحرخیز تبدیل شوید بیش از اینکه نگران شروع روزتان باشید باید نگران ساعات انتهایی روزتان باشید. اصلاً مهم نیست چقدر برای سحرخیز شدن احساس انگیزه و اشتیاق دارید، به شما قول می دهم اگر شب ها دیر وقت بخوابید و با گوشی موبایل تان مشغول گشت و گذار در اینترنت و شبکه های مجازی باشید به هیچ وجه نمی توانید صبح ها قبل از ساعت ۵ بیدار شوید. مهم نیست چه ترفندی را به کار گیرید و یا چه روال حرفه ای صبحگاهی برای خود تنظیم کرده باشید، اگر شب دیر بخوابید و کیفیت خواب شما مناسب نباشد باید بیخیال سحرخیزی شوید.

اگر شب دیر بخوابید و کیفیت خواب شما مناسب نباشد

باید بیخیال سحرخیزی شوید.

امیدوار هستیم به خوبی متوجه این موضوع شده باشید، چون بسیاری از کسانی که در اولین چالش سحرخیزی شرکت کردند هر چقدر تلاش می کردند و از قدرت اراده خود برای سحرخیزی شدن استفاده می کردند، باز هم شکست می خوردند و از ما سوال می کردند که مشکل از کجاست؟ بعد از چند پرسش و پاسخ مشخص می شد که فرد مورد نظر، شب ها ساعت ۲ بامداد می خوابیده است و قبل از خواب با خود شرط می کرده که از فردا صبح حتماً زود بیدار می شوم و خودم را تغییر می دهم، اما فردا صبح با شنیدن صدای زنگ آن را خاموش کرده و به تخت خواب برمی گشته است.

شما این اشتباه را تکرار نکنید و نکات این دفترچه را جدی بگیرید و برای خودتان روال شبانه‌گاهی ثابتی را تعیین کنید و سعی کنید شب ها در یک بازه زمانی مشخص به تخت خواب بروید و هرگز خودتان را گول نزنید که امشب دیر می خوابم و فردا صبح با اراده قوی که دارم زود از خواب بیدار می شوم. این موضوع هیچ ربطی به اراده قوی ندارد. خواب یک نیاز اساسی برای بدن شما است و هرگز نمی توانید با ۴ ساعت خواب شبانه این نیاز را برطرف کنید، بنابراین اگر ۱ بامداد می خوابید نمی توانید ۵ صبح بیدار شوید.

اگر از جمله کسانی هستید که روال شبانگاهی نامناسبی دارید باید ابتدا روال قبلی را شناسایی کنید و روال جدیدی را جایگزین آن کنید. دوستانی که کتاب قدرت عادت نوشته چارلز دوهیگ را مطالعه کرده اند می دانند که هر عادت از سه بخش تشکیل شده است: محرک، روال و پاداش. طبق قانون طلایی شما با محرک و پاداش کاری ندارید و فقط کافی است روال را تغییر دهید.

شما باید حتماً روال جدیدی را جایگزین روال قبلی کنید. به طور مثال روال فعلی شما قبل از خوابیدن این است که حدود ۱ ساعت با موبایل خود در شبکه های اجتماعی هستید و با دوستان خود چت می کنید و یا در حال گشتن در پیج های اخبار منفی و یا دنبال کردن اخبار بازیگران و اخبار به اصطلاح جذاب دیگر هستید. این نکته را در نظر داشته باشید که ۱ ساعت قبل از خواب شما مهمترین زمان برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه است و شما با گشتن در شبکه های اجتماعی و دنبال کردن اخبار منفی، ضمیر ناخودآگاه خود را قبل از خواب به بدترین حالت ممکن برنامه ریزی می کنید و جای تعجب هم ندارد که پیشرفت شما به سمت اهداف تان کند است و فرصت ها و موقعیت های خوبی نسبیتمان نمی شود و مدام بدبینی می آورید. حقیقت این است که شما با وارد کردن ورودی های آشغال به ضمیر ناخودآگاه تان مسبب تمام ناکامی های خودتان هستید. بنابراین بحثی نیست که روال شبانگاهی فعلی شما بسیار نامناسب است و باید روال جدیدی را جایگزین کنید.

روال شبانگاهی باید تقریباً حدود یک ساعت قبل از خواب باشد. در ادامه چند روال شبانگاهی خیلی خوب را توضیح خواهیم داد اما اینکه روال شبانگاهی تان را دقیقاً به چه صورتی تنظیم کنید سلیقه ای است و نمی توانیم برای همه یک روال ثابت را پیشنهاد کنیم. نکته اینجاست که در ساعات پایانی روزتان باید از اینترنت و هرگونه حواس پرتی دیگر خودداری کنید و کارهایی را انجام دهید که باعث آرامش شما شود تا بتوانید خودتان را برای یک خواب با کیفیت آماده کنید. کارهایی مثل مطالعه کتاب، برنامه ریزی کارهای فردا، جمع بندی کارهایی که امروز به انجام رساندید، مراقبه شبانگاهی، شکرگزاری و هر کار دیگری که به ذهن شما نظم و آرامش دهد و باعث شود بتوانید خواب راحتی داشته باشید.

در ادامه چند روال شبانگاهی بسیار عالی را که افراد موفق زیادی آنها را انجام می دهند مطرح خواهیم کرد.

برنامه ریزی کارهای فردا در شب قبل

جمله معروفی از استیو جابز است که می گوید:

"اگر هدفی برای امروز نداری بهتر است به رختخوابت برگردی و به خوابیدن ادامه دهی."

یکی از دلایلی که افراد تمایل ندارند صبح‌ها از رختخواب خود بلند شوند این است که هیچ برنامه‌ای برای طول روز ندارند. خیلی از دوستان می گویند: "ما خود را به چالش کشیده ایم و صبح زود از خواب بیدار می شویم اما چون کاری نداریم دوباره به رختخواب برمی گردیم." مشکل این دوستان این است که هیچ برنامه ای برای روزشان ندارند. ممکن است اهداف خود را مشخص کرده باشند و تصویر ذهنی برای آینده داشته باشند اما برای اقدامات و فعالیت های روزانه خود هیچ برنامه ای ندارند. بهترین زمان برای مدیریت روزانه اهداف همان ساعات انتهایی شب است. این نکته به نحوه کارکرد ضمیرناخودآگاه مربوط می شود. اگر شما اقدامات و برنامه خود را شب قبل تنظیم کرده باشید در طول شب ضمیرناخودآگاه بر روی آنها کار خواهد کرد و روز بعد احتمال اینکه آن برنامه را به بهترین نحو جلو ببرید بیشتر می شود. در نتیجه به عنوان یک روال شبانه‌گاهی، به مدت ۳۰ دقیقه، سررسید یا دفترچه برنامه ریزی روزانه خود را بیاورید و اقداماتی را که باید فردا انجام دهید، به ترتیب بنویسید. سپس این اقدامات را اولویت بندی کنید، یعنی مهمترین آنها را در ابتدای لیست بیاورید. سپس در جلوی هر کدام از آنها به صورت تقریبی بنویسید که چقدر زمان برای انجام هر کدام لازم است.

اگر برای هر روز از شب قبل، لیست کارها را مشخص کرده باشید، دو مزیت دارد:

۱. به ذهن تان نظم می دهید و با خیال راحت می خوابید.

حتماً تجربه این را داشته اید که در یک روز کارهای زیادی برای انجام دادن داشته اید و در انتهای روز نتوانسته اید همه آنها را به پایان برسانید. در این حالت اگر به تخت خواب بروید فکر آن کارهای ناتمام باعث می شود نتوانید به راحتی بخوابید و احساس دلشوره ای دارید. اما اگر در پایان روز سررسید خود را بیاورید و با خیال راحت برنامه ای برای انجام آن کارها بنویسید و برای روز آینده خود لیست کارها را از شب قبل آماده کنید بلافاصله فکر آن کارهای ناتمام در ذهن تان کمرنگ می شوند و شما در هنگام خواب دلشوره انجام کارهای ناتمام را ندارید.

۲. صبح ها بلافاصله بعد از بیدار شدن لازم نیست به حجم زیاد کارها فکر کنید

اگر شب قبل، کارهایی را که باید فردا انجام دهید لیست کنید، صبح بعد از بیدار شدن نگران این نیستید که امروز باید چه کاری را انجام دهید و انجام چه کاری برای شما اولویت دارد، زیرا این لیست را شب گذشته تهیه کرده اید و بعد از اتمام روال صبحگاهی تان با خیال راحت به سراغ لیست کارها می روید و یکی پس از دیگری آنها را به انجام می رسانید.

شاید این سوال برای شما پیش بیاید: بهتر نیست صبح ها بلافاصله بعد از بیدار شدن لیست کارهای آن روز را تهیه کنم؟

به هیچ وجه پیشنهاد نمی کنیم لیست کارها را صبح ها بلافاصله بعد از بیدار شدن تهیه کنید و آن را در روال صبحگاهی خود بگنجانید. یک ساعت ابتدایی بیداری شما باید شامل کارهایی باشد که در شما آرامش و انرژی ایجاد می کند، کارهایی مثل مراقبه صبحگاهی، شکرگزاری صبحگاهی، مطالعه کتابی انگیزشی، گوش دادن به یک کتاب صوتی در زمینه رشد شخصی، بازیابی و تجسم اهداف و رویاهایتان و این دست از کارها که الهام بخش و انگیزه بخش هستند و شما را برای شروع روزتان آماده می کنند.

تهیه لیست کارها در شروع روز اصلاً فکر خوبی نیست. اثری وجود دارد به نام اثر نورافکن که بر اساس آن اگر شما بلافاصله بعد از بیدار شدن لیست بلندبالایی از کارها را بنویسید که باید در آن روز انجام دهید بلافاصله مغزتان شما را وادار می کند که در وضعیت منفعل قرار بگیرید و انجام دادن کارهای لیست شده را به تعویق بیندازید. به این دلیل نام این اثر را اثر نورافکن گذاشته اند که گوزن های شمالی هنگامی که می خواهند از جاده رد بشوند اگر با نور چراغ کامیون مواجه شوند در همان جا خشکشان می زند و بدون تحرک در وسط جاده می ایستند و کامیون با آنها برخورد می کند. بدون شک گوزن با یک جهش کوچک می تواند از جاده رد شود اما هنگامی که به نور چراغ کامیون خیره می شود انقدر آن کامیون برایش بزرگ جلوه می کند که سرجایش خشکش می زند و هیچ اقدامی برای فرار از خطر نمی کند.

به طور مشابه اگر شما بلافاصله بعد از بیدار شدن، لیست بلندبالایی از کارها را برای خودتان بنویسید در همان ابتدای صبح حجم زیاد کارها شما را تسلیم می کند و شما تصمیم می گیرید

انجام آنها را چند ساعت به تعویق بیندازید و این طور می شود که ناگهان می بینید در پایان روز هیچ کدام از کارها را به انجام نرسانده اید.

بنابراین حتماً لیست کارها را شب قبل آماده کنید و انجام آنها را اولویت بندی کنید. صبح ها پس از بیدار شدن به هیچ وجه به سراغ لیست کارها نروید و یک ساعت اول را به روال صبحگاهی خودتان اختصاص دهید تا آرامش و انرژی لازم برای شروع روز در شما ایجاد شود. سپس لیست کارهایی را که از شب قبل اولویت بندی کرده اید بیاورید و کارها را یکی یکی و بر اساس اولویت به انجام برسانید.



شکرگزاری شبانه:

تمام اساتید موفقیت تکنیک شکرگزاری را یکی از بهترین تکنیک ها برای دستیابی به آرامش و همچنین برنامه ریزی ضمیرناخودآگاه می دانند. دارن هاردی در کتاب "بهترین سال زندگی شما" می گوید:

"شکرگزاری یک انتخاب است، به عبارت دیگر اگر شما بارها و بارها آن را تکرار کنید در نهایت به یک عادت تبدیل می شود. عادت ها دلیل اصلی موفقیت و شکست های شما هستند. اگر این عادت رفتاری مثبت را در خود ایجاد کنید، موفقیت و سلامتی و وفور نعمت برای شما تضمین شده است."

دو رویکرد نسبت به تکنیک شکرگزاری وجود دارد. رویکرد اول شکرگزاری برای داشته های فعلی تان است و رویکرد دوم شکرگزاری برای خواسته های آینده تان است. که هر دو به طور باورنکردنی ضمیرناخودآگاه شما را به بهترین نحو برنامه ریزی می کنند. برای اینکه بتوانید از هر دو رویکرد استفاده کنید، پیشنهاد می کنیم دو بازه ی زمانی ۱۰ دقیقه ای را در طول روز به شکرگزاری اختصاص می دهیم.

یک دفترچه کوچک را برای انجام تمرینات شکرگزاری خریداری کنید. به منظور گنجاندن تمرین شکرگزاری در روال شبانه گاهی، دفترچه شکرگزاری خود را بیاورید و به مدت ۱۰ دقیقه برای داشته های فعلی تان شکرگزاری کنید. تمام اهداف خود را فراموش کنید و تنها به جایگاه فعلی تان بیندیشید. اگر داشته ها و جایگاه فعلی خود را به دقت بررسی کنید متوجه می شوید که چقدر لطف خالق شامل حال شما شده است. هنگامی که به داشته های فعلی تان می اندیشید ذهنیت کمبود در شما از بین می رود و ذهنیت دارا بودن جایگزین آن می شود.

در هنگام شکرگزاری در روال شبانه گاهی اهداف آینده تان و نداشته هایتان را کاملاً فراموش کنید و تمام توجه خود را به لحظه حال معطوف کنید. این روال ۱۰ دقیقه ای شکرگزاری باعث می شود ذهنیتی فردی دارا و ثروتمند را قبل از خواب در خود ایجاد کنید.

هنگامی که قبل از خواب به خاطر داشته های فعلی تان شکرگزاری کنید این پیام به ضمیرناخودآگاه شما ارسال می شود که: "من فردی ثروتمند هستم" و ضمیرناخودآگاه هم که هیچ قضاوتی نمی کند این پیام را از جانب شما قبول می کند و شرایط، موقعیت ها و فرصت هایی را در

زندگی شما فراهم می کند که شما فراوانی و ثروت بیشتری را تجربه کنید. با انجام روال شکرگزاری شما به طور غیر مستقیم این پیام را برای ضمیرناخودآگاه ارسال کرده اید:

من ثروتمند هستم. من مورد لطف و رحمت خداوند قرار گرفته ام.

مراقبه شبانگاهی

خیلی از افراد فکر می کنند مراقبه یک تمرین پیچیده است، در حالی که بسیار فرآینده ساده ای دارد. در مراقبه ساده، ابتدا بدن را در وضعیتی راحت قرار می دهید، سپس چشمان خود را می بندید و به آرامی نفس های عمیقی می کشید و تنها به دم و بازدم خود توجه می کنید. به همین سادگی! البته شیوه های پیشرفته تر مراقبه دیپاک چوپرا را به صورت چهارده فایل صوتی برای شما عزیزان آماده کرده ایم و هر روز صبح یک فایل صوتی را در کلوب سحرخیزان به اشتراک خواهیم گذاشت. مراحل زیر را برای مراقبه شبانگاهی انجام دهید،

۱. ابتدا بر روی تخت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.
۲. به آرامی نفس عمیق بکشید و تمام توجه خود را به دم و بازدم خود متمرکز کنید. به هیچ وجه با ریتم سریع نفس نکشید. یک نفس عمیق بکشید و به آرامی عمل بازدم را انجام دهید. در این مرحله هر فکری که به ذهن تان خطور کرد و تمرکز شما را از تنفس تان پرت کرد، آن فکر را نادیده بگیرید و دوباره به تنفس خود توجه کنید. یادتان باشد هرگز افکار خود را قضاوت نکنید، فرض کنید ذهن شما همانند آسمان آبی است و افکار همانند

ابرهایی در حال گذر هستند. تنها کافی است آنها را نادیده بگیرید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید.

۳. پس از حدود یک دقیقه تمرکز بر روی تنفس، ماهیچه های بدن خود را از نوک انگشتان پا تا سرتان شل کنید، به این حالت ریلکس کردن یا تن آسایی می گویند.

قبل از خواب خواسته های خودتان را تجسم کنید

همانطور که هال الرود در کتاب معجزه سحرخیزی توضیح داده است:

اولین فکر شما در صبح معمولاً آخرین فکر شما قبل از خوابیدن تان است.

بهترین زمان برای استفاده از قدرت تجسم، بعد از مراقبه است. زیرا در این حالت شما وارد سطح آلفا شده اید. حالت آلفا یک حالت مرزی است بین ذهن هوشیار و ضمیر ناخودآگاه. البته در این حالت ضمیر ناخودآگاه غالب است. بنابراین اگر وارد سطح آلفا شوید دسترسی مستقیم به ضمیر ناخودآگاه دارید و از طریق تجسم خلاق آن را برنامه ریزی می کنید. شیوه های متعددی برای برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه است اما بهترین شیوه ارسال تصاویر است. اگر می خواهید از تجسم خلاق قبل از خواب استفاده کنید، تنها کافی است بعد از گذراندن مراحل مراقبه، شروع به تجسم اهداف و خواسته های خود کنید. هر شب تنها یک خواسته و یا هدف را تجسم کنید. تاکید می کنم تنها یک خواسته و یا هدف. نباید ذهن خود را آنچنان سردرگم کنید که از وضعیت آلفا

خارج شود. با آرامش شروع به تصویرسازی ذهنی یک از اهداف و خواسته های خود کنید، دستیابی به آن هدف را با تمام وجود احساس کنید. تا می توانید جزئیات بیشتری را وارد تصاویر ذهنی خود کنید.

مراقب ۵ دقیقه پایانی بیداری تان باشید

انسان **یک سوم** از عمر خود را در خواب که قلمروی ضمیر ناخودآگاه است، طی می کند. خواب که قلمروی ضمیر ناخودآگاه شماست، بر ۹۶ درصد زندگی و اوقات بیداری شما تأثیر می گذارد. اگر بخواهید زندگی هدفمند و موفقی داشته باشید، باید به **پنج دقیقه** آخری که بیدار هستید، توجه ای خاص داشته باشید. در این ۵ دقیقه پایانی روز، به ضمیر ناخودآگاهتان می گوید چه احساسی دارید و قرار است بعد از برخاستن از خواب، خداوند یا شعور حاکم بر هستی کدام خواسته شما را تحقق ببخشد. این **۵ دقیقه پایانی روز** که تصمیم دارید برای مدت حدود هشت ساعت به قلمروی ضمیر ناخودآگاهتان وارد شوید، حساس ترین دقایق تمام ۲۴ ساعت شبانه روز شما است. آنچه در این ۵ دقیقه انتهایی روز در ضمیر ناخودآگاهتان ثبت می کنید، باعث می شود ضمیر ناخودآگاه عالم هستی (ضمیر ناخودآگاه جمعی) همان را در ساعات بیداری برای شما فراهم می کند.

انسان در هنگام خواب عمیق به طور کامل وارد قلمروی ضمیر ناخودآگاه می شود. وین دایر در کتاب رویاهای تحقق یافته می گوید: «مراقب باشید هرگز با افکار منفی به خواب نروید، زیرا ممکن است این افکار تمام خوبی هایی که در طول روز کسب کرده اید، از بین ببرد.» او در ادامه

می‌گوید: «قبل از خواب، خودتان را آماده کنید تا هرگز با افکار منفی به رختخواب نروید؛ زیرا افکار منفی به ضمیر ناخودآگاه آسیب می‌زند. حسی که هنگام خواب داشته‌اید، فردای آن روز و فرداهای دیگر تحقق پیدا می‌کنند.»

برای ضمیر ناخودآگاه فرقی نمی‌کند که چه اتفاقاتی در طول روز برای شما افتاده است یا اینکه شما چه خواسته‌ای دارید یا چه چیزی به نفع شماست. ضمیر ناخودآگاهتان کاملاً بی‌طرف است نمی‌تواند تشخیص دهد. ساز و کار ضمیر ناخودآگاه کاملاً شبیه به برنامه‌های رایانه‌ای است، رایانه فقط کاری را انجام می‌دهد که برای آن برنامه ریزی شده است، نه کمتر و نه بیشتر. به همین صورت ضمیر ناخودآگاه شما تنها اتفاقات و شرایطی را برای شما ایجاد می‌کند که برای آن برنامه ریزی شده باشد.

هنگامی که دراز کشیده‌اید و در ۵ دقیقه پایانی روز که احساس خواب آلودگی دارید، آن‌چه با خود می‌گویید و تصویری از خودتان را که در ذهنتان تصویر سازی می‌کنید، در این رایانه ثبت می‌شود. در هنگام شب که شما در خواب عمیق هستید این رایانه نمی‌تواند استراحت کند، زیرا وظیفه سنگینی دارد که آنچه در آن ثبت شده است را به واقعیت تبدیل کند.

به یاد داشته باشید در هنگام خواب عمیق ضمیر ناخودآگاه شما بسیار فعال است، درست قبل از خواب و در ۵ دقیقه پایانی روز، شما افکاری را در ضمیر ناخودآگاهتان قرار می‌دهید تا در مدت هشت ساعت خوابی که دارید، روی آن‌ها کار کند.

بنابراین به عنوان یک روال شبانگاهی کوتاه، در دقایق پایان بیداری تان و در حالت خواب آلودگی، از خودتان پرسید: «اگر رویاهای من هم اکنون تحقق پیدا کرده باشند، چه حسی داشتم؟» همین فکر را حفظ کنید تا به تدریج آن حس مورد نظر به وجود بیاید. در این حالت خواب آلودگی، به آن حس که در عالم تخیل تان دارید، تمرکز کنید. از این لحظات گران‌بهای قبل از خواب استفاده کنید و فرض را بر این بگذارید که تمام رویاهای شما تحقق پیدا کرده‌اند. هرگز با ناراحتی و نگرانی به خواب نروید، حتی اگر مسائل خیلی جدی در زندگی شما وجود داشته باشد. اگر افکار منفی به سراغ شما آمد، خیلی راحت آن‌ها را متوقف کرده و به خودتان یادآوری کنید که نمی‌خواهید با این نوع افکار وارد قلمروی ضمیر ناخودآگاهتان شوید. سپس احساس کنید که به رویاهایتان رسیده‌اید.

بسیار خوب، حال نوبت شماست که روال شبانگاهی خود را تنظیم کنید. طی چند شب آینده روال‌هایی را که در این دفترچه توضیح دادیم، در یک ساعت پایانی بیداری تان امتحان کنید و یک روال یک ساعته برای خود تنظیم کنید به طور مثال:

۳۰ دقیقه: تهیه لیست کارهای فردا و اولویت بندی آنها

۱۵ دقیقه: شکرگزاری شبانگاهی

۵ دقیقه: مراقبه

۵ دقیقه: تجسم خلاق

۵ دقیقه: ایجاد احساس تحقق رویاها و اهدافتان به منظور برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه

تاکید می کنیم که نحوه تنظیم روال شبانگاهی به خودتان بستگی دارد، شاید شما تمایل داشته باشید به جای تمرین شکرگزاری، به مدت ۱۵ دقیقه کتابی را مطالعه کنید و یا اینکه دقایق بیشتری را به مراقبه و تجسم خلاق اختصاص دهید.

نکته دیگر این است که لازم نیست از تمام روال های بالا استفاده کنید. به طور مثال شاید یک نفر تصمیم بگیرد این چنین روال شبانگاهی خود را تنظیم کند:

۱۵ دقیقه: تهیه لیست کارهای فردا و اولویت بندی آنها

۴۰ دقیقه: مطالعه کتاب

۵ دقیقه: ایجاد احساس تحقق رویاها و اهدافتان به منظور برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه

همانطور که می بینید این فرد نه تمایلی به انجام مراقبه شبانگاهی دارد و نه تجسم و نه شکرگزاری. این موضوع هیچ اشکالی ندارد، چون هدف از ایجاد روال شبانگاهی دستیابی به آرامش و دادن اطلاعات خوب به ضمیر ناخودآگاه است و بدون شک این فرد با ۴۰ دقیقه مطالعه کتاب به این هدف خواهد رسید. بنابراین تنظیم روال شبانگاهی کاملاً سلیقه ای است و هر فرد بر اساس خصوصیات اخلاقی و علایق خود باید این روال را تنظیم کند. به طور مثال اگر فردی نسبت به انجام تمرینات شکرگزاری شبانه حس خوبی ندارد پس نباید این تمرین را در روال شبانگاهی خود بگنجاند.

طی چند شب آینده روال های مختلف را امتحان کنید، انتظار نداشته باشید در همان شب اول بهترین روال شبانگاهی خود را تنظیم کنید باید چند شب به خودتان فرصت دهید و ببینید از انجام کدام روال ها لذت می برید. همچنین باید ببینید آیا در یک ساعت انتهایی روز می توانید بر انجام دادن چند روال تمرکز کنید و یا فقط می توانید ۲ یا نهایتاً ۳ روال شبانگاهی را به انجام برسانید. طی روزهای آینده، دفترچه ای با عنوان "مدیریت چالش ۳۰ روزه سحرخیزی" در کلوب سحرخیزان به اشتراک خواهیم گذاشت تا بتوانید روال های شبانگاهی خود را به صورت کاملاً حرفه ای مدیریت کنید، تا آن زمان یک روال شبانگاهی را که مناسب شماست، تنظیم کنید.

