

عادت افراد سحرخیز چیست؟ احتمالا شما هم بارها تصمیم گرفتید که زودتر از خواب بیدار شوید و کارهایتان را طبق برنامه و اصول پیش ببرید ولی نتوانستید!

سحرخیز بودن برای اکثر مردم سخت است.

همه ما می دانیم صبح زود بیدار شدن چه منفعت‌هایی دارد اما شنیدن کی بود مانند دیدن!

همه ما با این مشکل درگیر بودیم و قطعا تجربه این که صبح زود بیدار شویم هم داشتیم.

یادتان می آید روزهایی که زود بیدار می شوید چقدر همه چیز سر جای خودش است؟

اما با این وجود باز هم سحرخیزی سخت است ولی چرا انقدر سخت است؟

چطور می توانیم راحت تر سحرخیز شویم؟ و مثل یک عادت، آن را ملکه‌ی ذهنمان کنیم طوری که از یک روزی به بعد

به خود بیاییم و ببینیم که داریم هرروز صبح زود بیدار می شویم بی آن که خودمان بدانیم؟

اگر می خواهید در این کار موفق شوید باید شب قبل، محیط و بدن خود را برای خواب آماده کنید.

همچنین باید برای خود یک برنامه صبحگاهی داشته باشید.

تمرین‌های سالم زیر را انجام دهید تا بتوانید راحت تر به یک فرد سحرخیز تبدیل شوید.

## فواید سحرخیزی و عادت افراد سحرخیز

### • سلامت بدن

می‌ارزد اگر دو ساعت اضافی صبح را به بدن خود اختصاص بدهید.

وقتی زودتر از خواب بیدار می شوید، زمان بیشتری هم برای نرمش و ورزش دارید،

می توانید یک صبحانه‌ی مفصل بخورید و یک دوش آب سرد بگیرید.

این‌ها استانداردهای سلامت بدن هستند که هرروز باید انجام شوند.

وقتی بدنتان جان تازه گرفت، و با ورزش گرم شد، می توانید روز تازه‌ای را آغاز کنید

و احساس تازگی سر تا سر وجودتان را فرا می گیرد.

### • سلامت ذهن

اصولاً در ساعت‌های اول صبح تمرکز و عملکرد مغز ما بیشتر است بنابراین وقتی یک برنامه صبحگاهی روتین داشته باشید، هرروز با حداکثر تمرکز به کارهایتان می‌رسید. اراده، یک منبع بی‌نهایت است.

افراد سحرخیز در اول صبح انرژی کامل دارند و آماده‌اند تا هر کار چالش برانگیزی را در طول روز انجام دهند. وقتی هرروز بطور منظم با حال خوب از خواب بیدار می‌شوید، خلاقانه عمل می‌کنید و می‌توانید ایده‌های جدید ارائه دهید.

#### • سلامت احساسات

با وجود رسانه‌های اجتماعی و دسترسی 24 ساعته به سرگرمی‌ها به سختی می‌توانیم چند لحظه در سکوت به سر ببریم. وقتی 30 دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید، تنها هستید و زمان اضافه را می‌توانید به تفکر، تأمل و تغذیه ذهن‌تان اختصاص دهید.

در این شرایط شما آرامش بیشتری را تجربه می‌کنید، شکرگزار می‌شوید و اعتماد به نفس بیشتری برای ادامه زندگی خواهید داشت. از طرفی ذهن‌تان هم سالم می‌ماند و همیشه پرمشغله و مغشوش نخواهد بود.

### 5 عادت افراد سحرخیز

بعضی‌ها ذاتاً آدم سحرخیزی هستند بعضی دیگر هم نه! اما اینطور که عصب‌شناسان می‌گویند همه ما می‌توانیم مسیر ذهنی خود را تغییر داده و به مغز عادت‌های جدیدی مثل سحرخیزی را آموزش بدهیم. راه چاره‌اش، تنها چند عادت خوب و ساده است.

#### • آمادگی برای خواب راحت

مقاومت در برابر سحرخیزی از شب قبل شروع می‌شود. چه کار باید بکنیم که بدنمان برای خواب راحت در شب آماده شود؟ رژیم غذایی مناسبی داشته باشید.

غذاهایی که می‌خورید باید سرشار از مواد مغذی باشند. البته باید در طول روز آب زیادی هم بنوشید. قبل از خواب قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار مصرف نکنید. برای اینکه خواب بهتری داشته باشید، بهتر است تا چهار ساعت قبل از خواب نوشیدنی‌های کافئین دار از جمله قهوه

نخورید.

در طول روز از خانه بیرون بروید. اول بگذارید کمی نور خورشید به شما بخورد و بعد ورزش کنید و سپس به راحتی بخوابید.

حساب کنید که چقدر طول می کشد تا خوابتان ببرد. در این لحظات عددها را بشمارید. 1 و 2 و 3 و 4 و 5 و... ساعت را قطع نکنید.

شما باید هرروز مطابق با زمانی که تنظیم کردید و ساعتتان زنگ می خورد بیدار شوید.

اگر این کار برایتان سخت است، ساعتتان را جایی دور از دسترس قرار بدهید که برای قطع کردن بالاجبار بلند شوید. یک عادت افراد سحرخیز ایجاد شرایط مناسب برای استراحت است.

## محیط را برای خواب آماده کنید

- یکی از عادت افراد سحرخیز کنار گذاشتن گوشی موبایل است

زمان خواب، موبایل را زیر بالشتان می گذارید یا عسلی کنار تخت؟

سه دلیل مهم وجود دارد که ما را از استفاده از موبایل در هنگام خواب منع می کند:

-موبایل و کامپیوتر ذهن ما را از لحاظ روانی درگیر می کنند.

-اشعه آبی که از صفحه موبایل و کامپیوتر به چشم می خورد موجب ترشح ملاتونین می شود،

هورمونی که چرخه ی بیولوژیکی بدن را تنظیم می کند.

-صدای پیام های پی در پی ساعت خواب شما را به تأخیر می اندازند.

وقت خواب یعنی استراحت بعد از یک روز طولانی.

به جای اینکه از موبایل خود استفاده کنید، کتابی بخوانید یا یک دوش آب ولرم بگیرید.

- کاهش محرک های خارجی

اتاق خواب خود را به یک مکان ساکت و آرام تبدیل کنید

چرا که ما به طور ناخودآگاه به صداهای اطرافمان عکس العمل نشان می دهیم و

این باعث می شود نتوانیم به خواب سنگینی فرو برویم.

چطور سر و صداهای اطراف را کمتر کنیم؟  
چوب پنبه محکم و خوبی در گوش خود بگذارید یا هر چیز دیگری که از رسیدن صدا به گوش‌هایتان جلوگیری می‌کند.  
حتماً برای پنجره‌ها پرده تهیه کنید و با پارچه‌ای زیر در را بپوشانید.  
همین کار از ورود صداها به اتاق شما جلوگیری می‌کند.

همچنین می‌توانید با پارچه‌های ضخیم دور تا دور پنجره و درزهای آن را بگیرید.  
تخت را جایی بگذارید که از منبع صدا دور باشد.  
همین موارد را می‌توانیم درباره نور هم بگوییم.  
باید شرایط را برای خواب مهیا کنید. تمام چراغ‌ها را خاموش کنید.

راه نور را ببندید، پرده‌ها را بکشید تا نور چشمتان را اذیت نکند و بتوانید راحت‌تر بخوابید.  
اتاقتان را مثل یک غار تصور کنید. باید تا جای ممکن ساکت و تاریک باشد.

#### • عادت افراد سحرخیز تنظیم دمای اتاقشان است

بهترین دما برای خواب چند است؟  
دمای محیطی که می‌خواهید در آن بخوابید باید حدوداً 65 درجه فارنهایت یا 18 درجه سانتیگراد باشد.  
به این خاطر که دمای بدن ما خود به خود در شب کمتر می‌شود و وقتی دمای اتاق پایین باشد راحت‌تر خوابمان می‌برد.

حالا چه کار باید بکنیم تا بدنمان خنک بماند؟  
می‌توانید یک ترموستات (دستگاه تنظیم گرما) تهیه کرده و در اتاق خود بگذارید تا دمای اتاق را تعدیل کند.  
اگر اتاق خیلی گرم است، پنجره‌های را باز کنید.

در تابستان، کولر را روشن کنید.  
با تغییر فصل، اتاق و دمای آن را تغییر دهید. از پتوی ضخیمی در زمستان و ملافه‌ی نازکی در تابستان استفاده کنید.

#### • برای خواب خود، هزینه کنید

هر فرد در شبانه روز، 7 الی 8 ساعت را در خواب است.  
پس باید تخت یا تشک نرم و راحتی هم داشته باشد. بهترین‌ها کدامند؟

**برای تشک:**

تشک را با سایز و نرمی و سختی خاصی انتخاب کنید که مناسب راحتی بدن شما باشد.

## برای تخت:

بهترین روتختی‌ها باید دارای 200 تا 400 تار و پود باشند.  
تخت و روتختی باید جنس پارچه طبیعی داشته باشد مثلاً نخ، کتان.  
تخت نباید طوری باشد که نفستان تنگ شود. باید نرم باشد و پوستتان را اذیت نکند.

## جلوتر برنامه ریزی کنید

### • شب قبل

اکثرمان کارهایی برای قبل خواب شب داریم. همیشه چند دقیقه‌ای را برای برنامه ریزی مراحل و کارهای قبل از خواب بگذارید.

این کار ذهن شما را آرام می‌کند و استرستان کمتر می‌شود. در نتیجه راحت‌تر هم به خواب می‌روید.

ذهنتان را باز کنید. ببینید برای چه کارهایی از فردا برنامه ریزی کرده‌اید.  
شاید اتفاقات غیرمنتظره‌ای هم رخ دهند. آیا می‌توانید برای کارهای مهمتر زمان بگذارید؟  
کارهایی که فردا باید انجام دهید را یادداشت کنید.

شاید بهتر باشد چند مورد از کارهای هفتگی خود را هم بنویسید.  
حتماً بنویسید که چرا این کارها مهم‌تر هستند و باید انجام شوند.  
بعضی از کارها هرروزه باید انجام شوند و آن چنان تغییر و پیشرفتی هم در آنها حاصل نمی‌شود.  
این اتفاق زمانی مکرراً رخ می‌دهد که یک پروژه‌ی بلندمدت را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کرده باشید.

از بین تمام فعالیت‌هایی که در مرحله‌ی قبل یادداشت کردید، آن‌هایی که از همه مهم‌تر هستند را کنار بگذارید.  
آنقدر مرحله به مرحله این کار را انجام دهید تا فقط کارهایی بمانند که واقعاً شما را به موفقیت و پیشرفت نزدیک می‌کنند.  
همینطور که برنامه فردا را می‌نویسیم ذهنمان هم آرام می‌شود چون می‌داند فردا چه چیزی در انتظارش است  
و چه کارهایی باید انجام دهد در نتیجه کمتر مضطرب می‌شود و آماده است تا یک خواب راحت داشته باشد.  
رعایت همین نکات باعث می‌شود که کم کم به عنوان عادت افراد سحرخیز شناخته شوید.

## • روتین صبحگاهی از عادت افراد سحرخیز است

با توجه به اینکه برنامه‌ی روز بعدتان را دیشب نوشته بودید، حالا صبح می‌توانید روی خودتان تمرکز کنید. این کارهای همیشگی می‌توانند روتین خوبی برای صبح یک فرد موفق باشند: کارهایی که باید انجام دهید را دسته بندی کرده و بنویسید. بعضی از دسته‌ها عبارتند از: خانه، کار، اینترنت و... کارها و پروژه‌های بزرگتر را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید.

هر کاری باید فقط یک ساعت انجام شود و نه بیشتر. این به شما کمک می‌کند به کارهای دیگرتان هم برسید. البته از پیشرفتتان هم نت برداری کنید و می‌توانید به خودتان جایزه هم بدهید

با یک تیر دو نشان بزنید و کارهای مستقل دیگر را هم انجام دهید مثلاً اگر قرار ملاقاتی از ساعت 10 تا 12 دارید، یکی از کارهایتان مثل رفتن به بانک را دور و بر همان ساعت انجام دهید. بلاخره یک کاری را انتخاب کنید!

بعضی دوست دارند از کارهای کوچکتر شروع کنند. عده‌ای هم کارهای بزرگ را برای شروع ترجیح می‌دهند. بدانید که انرژی شما در چه ساعتی از روز بیشتر است و در چه ساعتی تحلیل می‌رود. زمان کارها را با دقت انتخاب کنید. هر فعالیتی باید در زمانی انجام شود که شما بهترین احساس را نسبت به انجامش دارید و نسبت به میزان انرژی‌ای که می‌گیرد خسته نیستید.

## • از خودتان مراقبت کنید

زود از خواب بیدار شوید! در این دنیای پیشرو که دیگر همه پرمشغله هستند، کمتر کسی زمان دارد تا به خودش رسیدگی کند. اکثر سحرخیزها اول صبح را با یک صبحانه مفصل آغاز می‌کنند. مطمئن شوید که صبحانه را هرروز سر همان ساعت می‌خورید. صبحانه به بدن انرژی می‌دهد.

وقتی یک صبحانه مقوی می‌خورید، می‌توانید برای وعده‌های غذایی بعدی غذاهای سالم‌تری انتخاب کنید. صبحانه باید سرشار از پروتئین باشد چرا که همین پروتئین صبحگاهی باعث می‌شود کاملاً هوشیار و بیدار شوید.

از طرفی سطح دوپامین بدن را بالا می‌برد.  
یکی دیگر از جنبه‌های سلامتی شما، ورزش است.

فعالیت‌های فیزیکی هم درست به اندازه صبحانه و وعده‌های غذایی سالم، به رشد و سلامت شما کمک کرده و هرروز صبح شما را هوشیارتر می‌کند.

تحقیقات نشان داده که حتی اگر ده دقیقه هم نرمش و ورزش صبحگاهی کنید، فواید بسیاری دارد.  
روش دیگر برای بهبود سلامت شما، مدیتیشن یا مراقبه است.  
نرم افزارهای زیادی هستند که شامل تمرین‌های تنفسی می‌شوند.

این کار ذهن شما را باز می‌کند و اضطراب شما را کاهش می‌دهد.  
بدن شما کم کم به این روتین صبحگاهی عادت می‌کند.  
فقط یادتان باشد که تداوم و تکرار، کلید موفقیت هستند.

این عادت افراد سحرخیز به این معناست که حتی اگر در تعطیلات و مسافرت هم به سر می‌برید، عادت‌های خوبتان را فراموش نکنید.

#### • انگیزه بگیرید

زمانی که برای بیدار شدن انگیزه داشته باشید، می‌توانید سحرخیز شوید.  
انگیزه چطور می‌تواند به سحرخیز شدنتان کمک کند؟ چطور می‌توانید این انگیزه را در طول روز حفظ کنید؟  
شما باید چند مرحله را طی کنید تا بتوانید در روتین صبحگاهی خود موفق باشید:  
یک ساعت را به خودتان اختصاص دهید. در این ساعت شما انگیزه‌تان را پیدا می‌کنید.  
اکثر مردم بعد از گوش دادن به یک فایل صوتی انگیزشی یا مطالعه یک کتاب انگیزشی پرانرژی و با انگیزه می‌شوند.

یک دفترچه شکرگزاری داشته باشید. آنچه را دارید بنویسید و شکرگزارش باشید.  
سه چیز که بخاطر وجودشان شکرگزار هستید را یادداشت کنید.  
همین به شما کمک می‌کند دید مثبتی داشته باشید و احساس شادمانی کنید.  
با خودتان روراست باشید.

همیشه شنیده‌ایم که می‌گویند: "فقط یک بار زنده‌ایم و زندگی می‌کنیم!"  
آیا الان از وضعیت زندگی خود راضی هستید؟ آیا از کسی که هستید احساس رضایت دارید؟  
چه تغییراتی می‌توانید در زندگی‌تان بدهید؟  
با کسانی که دوستشان دارید وقت بگذرانید.

خانواده و دوستان را در اولویت قرار دهید و با این کار سلامت روابطتان را تضمین کنید. اکثر مردم وقتی در کنار دیگران و دوستدارانشان حضور دارند، احساس شادی و تعلق خاطر می کنند.

#### • شروع کنید

سرخیز بودن در کنار فوایدی که دارد، یک امتحان خوب برای سی روز آینده تان است. ارزشش را دارد که حداقل امتحانش کنید چراکه این جزء عادت افراد سرخیز و موفق محسوب می شود. یک دفترچه ردیاب برای این عادت‌ها و روتینی که می خواهید بسازید داشته باشید تا به شما کمک کند. اگر همان روزهای اول نمی توانید آن حس بانگیزه بودن و شادمانی را داشته باشید هیچ اشکالی ندارد.

ولی باید به این برنامه متعهد بمانید و مقاومت کنید که صبح‌ها دوباره به خواب نروید. شاید حتی 66 روز تا تثبیت یک عادت زمان لازم باشد پس همین روند آرام را بپذیرید و شروع کنید. و اگر واقعاً حسش را ندارید، می توانید هر وقت دوست داشتید دوباره خفاش شب شوید! امیدوارم از تماشای هرروزه‌ی طلوع خورشید لذت ببرید!!!