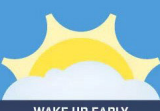




## ده کار کوچک که آدم‌های موفق هر روز صبح انجام می‌دهند

بعضی از ما عاشق صبح هستیم و بعضی‌ها یمان هم از آن متنفریم، ولی هر طور که شده همه ما باید آن را تجربه کنیم.

با این حال، شاید دلیل موجهی برای نخوابیدن تا دیر وقت وجود داشته باشد، چرا که بعضی از تأثیرگذارترین افراد جهان هم آدم‌های سحر خیزی هستند و به نظر می‌رسد بین موفقیت و انجام این ده کار کوچک در صبح هر روز رابطه مستقیمی وجود دارد:



### WAKE UP EARLY

#### زود بیدار شوید

آدم‌های موفق می‌دانند که وقت طلاست و از آن جایی که زندگی شلوغ و پرکاری دارند، صبح تنها زمانی است که می‌توانند تنها باشند. برای مثال، ایندرا نوبی، مدیر عامل شرکت پیپسی ساعت چهار صبح بیدار می‌شود، یا باب ایگر، مدیر عامل دیزنی در ساعت چهار و نیم صبح از خواب برمی‌خیزد.



### READ THE NEWS

#### اخبار روز را پیگیری کنید

چطور می‌توانید دنیا را تغییر دهید وقتی اصلاً نمی‌دانید در آن چه می‌گذرد؟ پیگیری اخبار مهم تمرین خوبی برای این کار است و عادت بسیاری از افراد موفق هم هست. دیوید کاش، مدیرعامل «وبرجین آمریکا» اخبار صبح را در حین دوچرخه‌سواری پیگیری می‌کند و جف ایملت، مدیرعامل شرکت «جنرال الکترونیک» نیز بعد از تمرینات ورزشی خود به خواندن روزنامه و تماشای اخبار می‌پردازد.



### WORK ON A PERSONAL PROJECT

#### برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی کنید

بعد از ساعت‌ها کار سخت در محل کار و صحبت با تلفن و اداره جلسات و غیره، پرداختن به کارها و علایق شخصی بعد از رسیدن به خانه می‌تواند دشوار باشد، به‌ویژه اگر خانواده‌ای هم داشته باشید که باید بعد از کار برای آن‌ها هم وقت بگذارید. افراد موفق فقط در حیطه‌های کاری پیشرفت نکرده‌اند، بلکه زندگی شخصی‌شان را هم بهبود بخشیده‌اند. راز این همه توفیق اغلب در این است که از زمان فراغت خود در هنگام صبح خردمندانه بهره می‌برند و به امور شخصی‌شان رسیدگی می‌کنند.



### MIRACLE MORNINGS

#### معجزه صبح

«معجزه صبح» عنوان کتابی نوشته‌ی هال ال‌رود است که به خوانندگان خود می‌آموزد که چطور از روز خود بیشترین بهره را ببرند. روشی که این کتاب ارائه می‌دهد ساده است: هر روز صبح زمانی را صرف سکوت، جملات تأکیدی مثبت، تجسم، ورزش و نوشتن کنید. این روش به اراده محکمی نیاز دارد، اما قطعاً این امکان را برایتان فراهم می‌کند تا با استفاده از راهبردهای روزمره‌سازی عادات بتوانید به بازده بیشتری در این زمینه دست یابید.



### SPEND TIME WITH FAMILY

#### برای خانواده وقت بگذارید

از آن جایی که برنامه کاری آدم‌های موفق اغلب تا عصر طول می‌کشد، آن‌ها صبح‌ها را برای وقت‌گذرانی با کیفیت با عزیزان خود انتخاب می‌کنند. این وقت‌گذرانی می‌تواند صرف صبحانه با یکدیگر، مطالعه در کنار هم یا صرفاً صحبت درباره برنامه‌های آن روز باشد. بودن در کنار خانواده در هنگام صبح می‌تواند نویدبخش یک روز خوب برایتان باشد. اگر اوبامای رئیس‌جمهور می‌تواند هر روز صبح برای خانواده‌اش وقت بگذارد، پس ما هم می‌توانیم.



### WRITE GRATITUDES

#### چیزهایی را که به‌خاطرشان قدردان هستید یادداشت کنید

نوشتن فهرستی از داشته‌هایتان در زندگی روشی عالی برای کسب انگیزه و روحیه خوب برای ادامه روز است. هر روز صبح با نوشتن و به یاد آوردن آدم‌ها یا چیزهایی که به‌خاطر حضورشان در زندگی خود قدردان و شکرگزار هستید، روز خود را با خوش‌بینی آغاز کنید که این خودگامی دیگر در مسیر موفقیت است.



### PLAN THE DAY AHEAD

#### از قبل برای روز خود برنامه‌ریزی کنید

تعیین اهداف هر روز احتمال محقق شدن آن‌ها را بیشتر می‌کند و به ما کمک می‌کند اولویت‌های خود را بشناسیم. استفاده از اوقات صبح برای پیش‌بینی چالش‌های پیش‌رو در آن روز و تعیین برنامه‌ای برای رویدادهای غیرمترقبه شما را به سوی جاده موفقیت هدایت می‌کند.



### MAKE THE BED

#### تختخواب خود را مرتب کنید

شاید به نظر کار کوچکی برسد، اما مرتب کردن تختخواب حقیقتاً در شروع یک روز خوب کمک‌تان می‌کند. چارلز داهیگ در کتاب خود با عنوان «قدرت عادت» از مرتب کردن تختخواب به عنوان یک «عادت زبربنایی» یاد می‌کند که یک تصمیم خوب است و زنجیره‌ای از تصمیمات خوب دیگر در طول روز را رقم می‌زند.



### EAT WELL AND HYDRATE

#### غذای خوب و آب کافی بخورید

کارهای بزرگ فقط از یک بدن و ذهن قوی برمی‌آید، بنابراین مهم است که در ساعات آغازین روز، غذا و نوشیدنی‌های سالم و کافی مصرف کنید. با این کار تنش و اضطراب در شما کاهش می‌یابد و دیگر با غرغر به‌شکمتان تمرکز خود را از دست نداده و می‌توانید توجهتان را به‌طور کامل روی وظایف کاری معطوف کنید. پروتئین و چربی‌های سالم شما را تا وقت ناهار سیر نگه می‌دارد. علاوه بر این‌ها باید هر روز صبح زود حدود سه لیوان آب هم بنوشید.



### DO THE TOUGHEST TASK FIRST

#### اول از کارهای سخت شروع کنید

اگرچه انجام کارهای ساده و کوچک قبل از کارهای دیگر وسوسه‌برانگیز است، بسیاری از افراد موفق انجام بزرگ‌ترین و سخت‌ترین کار را در اولویت می‌گذارند تا از سر راه برداشته شود و خیالشان از بابت آن راحت شود. مارک تواین در جمله مشهور خود می‌گوید: «وقتی هر روز صبح، پیش از هر چیزی، یک قورباغه زنده بخوری، در ادامه روز اتفاقی بدتر از آن برایت نمی‌افتد». در اینجا قورباغه استعاره‌ای از ناخوشایندترین کارها در طول روز است.