

دستورالعمل اختصاصی نو+ جوان  
برای اینکه روزت را خاص شروع کنی

# یک صبح متفاوت



آیا جانتان از سحرخیز نبودن به لب رسیده؟ آیا صبح‌ها  
از لای چشم‌های نیمه‌باز به کلاس گوش می‌دهید؟

از شما چه پنهان، آن سمتِ خوابالوی وجود، آن  
خرس پاندای درون، صدای همه را درآورده. هرروز صبح،  
با خواهش و التماس، پتورا محکم می‌گیرد و می‌گوید:

«فقط پنج دقیقه دیگه!»

اما این جور وقت‌ها یک لحظه غفلت با یک روز  
پشیمانی برابر است. برای جدا شدن از تخت خواب،  
به یک عامل منظم و هوشیارکننده ذهن احتیاج داری؛  
چیزی که ما بهش می‌گوییم «ضربه کاری»؛ مثلاً،  
برای اولین کار بعد از اینکه چشم‌هایت را باز کردی،  
خوب تمرکز کن و پنج صلوات بفرست. حالا از جاییت بلند شو.  
تمام شد؟ نه!

بعدش باید از جایت بلند شوی و قبل از هرکاری، بروی سراغ صبحانه معنوی روزانه‌ات. برای تقویت طرفِ مسئولیت‌پذیر وجودت، باید برای خودت «جیره مناجات روزانه» بسازی؛ جیره معنوی قرار است رُوح‌ت را در طول روز و بین کارهایی که انجام می‌دهی درخشان نگه دارد. یک کاغذ، مقوا، کاغذ رنگی و هر چیزی که دوست داری بردار. حالا یک کادر زیبا بکش. بعد روی آن، جیره معنوی‌ات را بنویس؛

مثلاً، یک دعای سفارش شده برای ایام سال مانند دعای هر روز ماه رجب یا دعای روزانه ماه رمضان، یا حتی آیت الکرسی، صلوات حضرت زهرا علیها السلام، دعاهاى روزانه حضرت زهرا علیها السلام و ... این طوری هر روز صبح، انرژی معنویات را بالا می‌بری تا آخر شب. حالا این قابی که درستش کردی را بگذار جایی که جلوی دیدت باشد تا بعد از بیدار شدن سریع دعا را بخوانی.

پس مأموریت این دفعه از این قرار است:

- اول صبح که چشمت را بازکردی، پنج صلوات بفرست و از زیرپتو بیا بیرون.

- یکی از دعاهای خاص را روی صفحه جیره معنویات بنویس

و روی دیوار روبه روی تخت یا کنار آینه‌ات بچسبان.

- وقتی از جاییت بلند شدی، این دعا را هم بخوان.

- هر ماه می‌توانی دعای صبحت را تغییر بدهی و دعاهای دل‌انگیز دیگری را جایگزین کنی.
- از صفحه جیره معنویات عکس بگیر و برای ما بفرست.

راستی یادت باشد که این برگه‌های زیبا بعد از اینکه از دیوار اتاقت جدا شدند، جایشان میان یکی از کتاب‌هایت است.

## چطوری مأموریت را بارگذاری کنم؟

مأموریت را که انجام دادی، عکسی از قابی که درستش کردی را بردار و بیا به صفحه «خودم» در نرم افزار موبایلی نو+ جوان. حالا یک + کوچک کنار صفحه سمت راست می بینی، روی آن کلیک کن. در قسمت موضوع، مأموریت را انتخاب کن و در قسمت بارگذاری، عکست را بارگذاری کن.

راستی! دوستانت را به مأموریت #یک\_صبح\_متفاوت

دعوت کن.

