

صبح جادویی

نویسنده

هال الرود

مترجم

زهرا مرادی

www.ketab.ir



صبح جادویی

- نویسنده: هال ال رود
- مترجم: زهرا مرادی
- نشر: راز معاصر
- ویراستار: دریا لک
- صفحه آرا: فریبا بادامی
- طراح جلد: آتلیه راونیز
- مشاور طرح: پخش راونیز
- چاپ و لیتوگرافی: شریف نو - بارنگ
- صحافی: راونیز
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۱۳-۶-۹
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه راونیز می باشد.

سرشناسه	: ال رود، هال، ۱۳۷۹-م. Elrod, Hal
عنوان و نام پدیدآور	: صبح جادویی / نویسنده هال ال رود مترجم زهرا مرادی
مشخصات نشر	: تهران: راز معاصر، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۱۳-۶-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی:

The miracle morning: the not-soobvious secret guaranteed to transform your life before 8AM, [2014].

یادداشت	: کتاب از عنوان فرانسه "Miracle morning: offrez-vous un supplement de vie" به فارسی ترجمه شده است.
موضوع	: فشار روانی — کنترل Stress management
موضوع	: راه رسم زندگی Conduct of life
موضوع	: خودسازی Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	: مرادی، زهرا، ۱۳۷۲- مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۶۱۵۱۴

پخش بین المللی کتاب راونیز ravniz_publish@yahoo.com

ایران - تهران

۰۹۳۰۲۴۳۴۵۰۹

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷	سخنی با شما.....
۱۹	پیشگفتار.....
۲۱	مقدمه.....
۳۴	زندگی «سطح ۱۰» خود را خلق کنید!.....
۳۵	این کتاب سه مبحث مهم را ارائه کرده است.....
۳۶	بهانه: اما حال من سحرخیز نیستم!.....
۴۰	اولین سقوط من: مرگ در محل تصادف.....
۴۰	دومین سقوط من: تا خرخره در بدهی و کاملاً افسرده!.....
۴۱	چرا بدهی بدتر از مرگ است؟.....
۴۲	صبحی که زندگی مرا زیرورو کرد!.....
۴۳	موازی با موفقیت.....
۴۳	اولین چالش: یافتن زمان!.....
۴۴	عصرها بهتر است؟.....
۴۴	شاید بعد از ظهرها.....
۴۵	وای نه! ... صبح‌ها نه!.....

- چالش دوم: اثربخش‌ترین اقدام کدام است؟ ۴۶
- صبحی که کل زندگی مرا دگرگون کرد! ۴۷
- یک معجزه با حداقل امکانات! ۴۹
- یک جنبش؟ یا شاید بهتر است آن را بیداری بنامیم؟ ۵۲
- آخرین مورد مهم ۵۳
- صعود از قشر متوسط و پیوستن به گروه پنج درصدی صدرنشین ۵۴
- توصیه می‌شود یک شریک مسئولیت‌پذیر بیابید! ۶۴
- حقیقتاً به چه میزان خواب نیاز دارید؟ ۷۴
- چگونه با انرژی بیشتری از خواب بیدار شویم (با خواب کمتر) ۷۴
- راز تبدیل کردن هر صبح به صبح روز کریسمس! ۷۶
- سطح انگیزه برای بیدار شدن خود را افزایش دهید! ۷۷
- نکاتی درباره بیدار شدن در برنامه صبح جادویی ۸۱
- شکاف بین ما و استعدادهای ما ۸۲
- زندگی شما همان چیزی نیست که گمان می‌کنید! ۸۳
- زمانی را برای دستیابی به زندگی اختصاص دهید که شایسته آن هستید! ۸۴
- اولین ناجی زندگی ۸۵
- ناجیان زندگی ۸۵
- هر روز صبح را چگونه آغاز می‌کنید؟ ۸۶
- کلام آخر درباره سکوت ۹۱
- ناجیان زندگی ۹۲
- پنج گام ساده برای تدوین تأیید مخصوص خودمان ۹۷
- ناجیان زندگی ۱۰۱
- سه گام ساده برای تصویرسازی صبح جادویی ۱۰۳
- کلام آخر درباره تصویرسازی ۱۰۵
- تابلو تصویرسازی ذهنی درست کنید (اختیاری) ۱۰۵
- ناجیان زندگی ۱۰۶
- کلام آخر درباره ورزش ۱۰۹
- ناجیان زندگی ۱۰۹

- ۱۱۱ چقدر باید مطالعه کنید؟
- ۱۱۱ کلام آخر درباره مطالعه!
- ۱۱۳ ناجیان زندگی
- ۱۱۴ خاطره نویسی
- ۱۱۵ اولین مرور دفتر خاطرات
- ۱۱۶ تمرکز بر شکاف: آیا این کار سازنده است یا مخرب؟
- ۱۱۸ خاطره نویسی مؤثر
- ۱۲۰ ناجیان زندگی را سفارشی سازی کنید!
- ۱۲۱ کلام آخر درباره ناجیان زندگی
- ۱۲۴ زمان شروع و بیدار شدن
- ۱۲۵ صبحانه را چه موقع، چرا و چه بخوریم!
- ۱۲۷ صبح جادویی مترادف بذهاداف و رؤیاهایتان باشد!
- ۱۲۸ غلبه بر عادت تعویق کارها: در هر چه اول بدترین کارها را انجام دهید!
- ۱۲۹ صبح جادویی در تعطیلات آخر هفته
- ۱۲۹ برنامه صبح جادویی سرزنده، مفرح و پرهیجان!
- ۱۳۰ کلام آخر در خصوص سفارشی سازی برنامه صبح جادویی
- ۱۳۱ عدم موفقیت عادت: قول های شب سال نو!
- ۱۳۲ اعتیاد به عادات قدیمی: تغییر دردناک است!
- ۱۳۲ چه مدت طول می کشد تا یک عادت جدید شکل گیرد؟
- ۱۳۴ فواصل ۱۰ روزه اول (روزهای ۰ تا ۱۰)، تحمل ناپذیر!
- ۱۳۵ بازه زمانی ۱۰ روزه دوم (روزهای ۱۱ تا ۲۰)، ناراحت!
- ۱۳۵ بازه زمانی ۱۰ روزه سوم (روزهای ۲۱ تا ۳۰) شکست ناپذیر!
- ۱۳۶ اما من از دویدن متنفرم!
- ۱۳۸ ۳۰ روز: تحمل ناپذیر تا شکست ناپذیر بودن
- ۱۳۹ الباقی داستان، ۵۲ مایل تا آزادی
- ۱۴۱ آیا آمادگی کافی برای دریافت آزادی واقعی را دارید؟
- ۱۴۱ به پاداش ها و نتایج مثبت فکر کنید!
- ۱۴۲ شما می توانید!

گاهی اوقات کتابی را مطالعه می‌کنیم که باورمان را درباره روند زندگی به شدت تغییر می‌دهد، اما به ندرت کتابی را می‌یابید که شیوه‌ی زندگی فعلی ما را تغییر دهد. کتاب صبح جادویی این ارمغان امیدبخش را به ما می‌دهد که هم زندگی فعلی ما را تغییر دهد هم سرعت و شدت این تغییر را به‌طور شگفت‌انگیز به انجام می‌رساند.

تیم سندرز؛ مسئول اسبق راهکارهای شرکت یاهو!
و نویسنده کتاب پرفروش عشق کشنده است

بیشتر اوقات تا دیروقت بیدار بودم و کار و مطالعه می‌کردم؛ بنابراین برنامه داشتم عادت‌های روزمره صبحگاهی هرگز به ذهنم خطور نکرد. از آنجا که همه کارها به‌خوبی پیش می‌رفتند، هیچ نیازی به تغییر برنامه کاری‌ام نمی‌دیدم. چرا باید روش‌های رایج زندگی خود را تغییر می‌دادم هنگامی که در پیشبرد اهدافم هیچ مشکلی وجود نداشت؟ بالاین حال، همیشه می‌شنیدم که زندگی و عادت‌های صبحگاهی مردم تا چه حد موثر و پسندیده است؛ به‌ویژه اینکه تأثیرات شگفت‌انگیزی بر موفقیت، خلق‌وخو و منش انسان در زندگی دارد. به همین دلیل به سراغ کتاب صبح جادویی رفتم، اکنون بیش از یک سال است که پیشنهادات و روش‌هایی که در آن ذکر شده را انجام می‌دهم و تا امروز به نتایج زیادی در تغییر بر سطح تمرکز، اخلاقیات، شخصیت و افزایش تعداد کارهایی را که باید انجام می‌دادم شاهد بودم.

پت فلین، مؤلف کتاب پرواز خواهد کرد.
و میزبان پادکست موفق با رتبه‌بندی ۱ درآمد نافع

هرگز فکر نمی‌کردم نام این کتاب شایسته آن باشد: صبح جادویی! اما اینک می‌بینم که صبح جادویی زندگی مرا دگرگون کرده است! بله، درست متوجه شدید، سال‌ها بود که به خودم تلقین می‌کردم که شروع روز در ساعات اولیه صبح مناسب خلق‌وخو و روحیه

من نیست، البته تا حدود زیادی هم حق داشتم. در حقیقت، یکی از انگیزه‌های اصلی من برای ایجاد ابتکار و پیشرفت در کارهایم، اشتیاق من به خواب صبحگاهی بود، بدون صدای زنگ ساعت، بدون بیدار شدن در ساعات اولیه صبح که هوا هنوز کاملاً روشن نشده و ... من دوست داشتم که ساعت بیدار شدنم را شخصاً تعیین کنم، اما وقتی که شروع به خواندن این کتاب کردم تا بدانم آیا این کتاب قدرت آن را دارد که تمایلات و دلایل محکم تسلیم خود کند یا خیر. خوشبختانه موفق شد که من و علائقم را مغلوب خود کند پس از خواندن این کتاب هر روز ساعت ۴ صبح از خواب بیدار شدم و به باشگاه رفتم! بله، درست خواندید ساعت ۴ صبح!!! در نتیجه، روزهایم پر از تازگی و نوآوری بیشتری شدند و وضعیت جسمانی من در برابر چشمان ناباورم به شدت تغییر کرد. هرگز فکر نمی‌کردم من هم یکی از همان افراد خاص و عجیب باشم که صبح خیلی زود از خواب ناز بیدار می‌شوند؛ اما اکنون یکی از همان نابغه‌های عجیب و غریب سحرخیز هستم! پنج روز در هفته بدون این که از زنگ ساعت استفاده کنم، همین کار را انجام دادم و به نتایج شگرفی رسیدم که برایم هیجان‌انگیز و باور کردنی نبود.

دی‌مارکو، مدیرعامل سابق شرکت *Limos.com*
و مؤلف کتاب *پرفروش میلیونرانی*

با خواندن کتاب صبح جادویی این ارمغان و نوید را به خودتان می‌دهید که هر صبح با تمام توان از خواب برخیزید؛ بالاخره زمان آن فرارسید که دست از بهانه‌های بیهوده و عبث بردارید و همان زندگی را در خود بیافرینید که شایستگی آن را دارید. با خواندن این کتاب روش مؤثر و اعجاب‌انگیز این کار را بخوبی درک خواهید کرد.

دکتر ایوان میسنر، مدیرعامل و مؤسس *BNI®*

هال الرود فراتر از یک راه‌کار نجات‌دهنده عمل می‌کند؛ او داستان اعجاب‌انگیز خود را به درسهایی آموزنده تبدیل کرده است تا شما بتوانید عادات موثری در زندگی خود خلق کنید.

جفری گیتومر، مؤلف کتاب *پرفروش انجیل*
فروش به انتخاب نیویورک تایمز

صبح جادویی به‌تنهایی قادر است تغییرات شگرف و بی‌درنگی در هر یک از مراحل زندگی شما به‌وجود آورد. اگر علاقمند هستید که اینک زندگی خود را متحول کنید، به شما مصرا نه سفارش می‌کنم این کتاب را خیلی زود بخوانید.

رودی روتیگو، بازیکن سرشناس تیم فوتبال *توتنهام*؛
هالیوود فیلم تأثیرگذار رودی را از زندگی او ساخت