

سلسله پژوهشهای روان‌شناسی: ۳

معجزه صبح

نویسنده: هال الرود

مترجم: حسین جامی الاحمدی



نشر دستور

شماره شابک: ۵-۳۶-۶۷۲۷-۶۲۲-۹۷۸

سرشناسه:	الرود، هال، ۱۹۷۹-م. (Elrod, Hal)
عنوان و نام پدیدآور:	معجزه صبح / نویسنده هال الرود؛ مترجم حسین جامی الاحمدی.
مشخصات نشر:	مشهد: دستور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۱۸۴ ص.
فروست:	سلسله پژوهشهای روان شناسی؛ ۳.
شابک:	978-622-6727-36-5
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: The miracle morning: The not-so-obvious secret: guaranteed to transform your life before 8 AM, [2018]
یادداشت:	کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
یادداشت:	چاپ دوم (اول ناشر)
موضوع:	فشار روانی - کنترل
موضوع:	Stress management
موضوع:	ابراز وجود
موضوع:	Self- realization
موضوع:	راه و رسم زندگی
موضوع:	Conduct of life
موضوع:	خودسازی
موضوع:	Self- actualization (Psychology)
شناسه افزوده:	جامی الاحمدی، حسین، ۱۳۵۴-، مترجم.
رده بندی کنگره:	BF ۵۷۵
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی:	۷۶۵۹۶۶۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیا



نشر دستور

- معجزه صبح (The miracle morning)
- مترجم: حسین جامی الاحمدی (نویسنده: Hal Elrod)
- نوبت چاپ: دوم / اول ناشر: صفحه آرای و ویراستاری: فاطمه عطایی
- چاپ و صحافی: ایران زمین
- قطع: رقعی (۱۸۴ صفحه) ● تاریخ انتشار: تابستان ۱۴۰۰
- شمارگان: ۱۰۰۰ ● قیمت ۴۵۰/۰۰۰ ریال
- حق چاپ محفوظ است
- شماره شابک ۵-۳۶-۶۷۲۷-۶۲۲-۹۷۸
- نشانی: مشهد، صندوق پستی ۱۳۸۸-۹۱۸۹۵ تلفن: ۰۹۱۵۳۱۴۸۲۷۷
- نمابر: ۰۵۱-۳۷۶۶۴۴۶۱ ● پیام‌نگار: dasturpress93@gmail.com
- وبگاه: dasturpress.com

آنچه در این کتاب می‌خوانیم:

صفحه	عنوان
۱۲	سخن مترجم
۱۴	معجزه صبح در زندگی
۱۸	روایتها و نتیجه‌های موفق
۲۲	روایتی شخصی و بیان اهمیت داشته‌ها
۲۳	یک واقعیت غیر قابل باور
۲۵	شما فقط دو بار حق زندگی کردن دارید؟
۳۱	با حقایق زندگیتان رو در رو شوید
۳۳	داستان، داستان شماست؛ زندگی، زندگی شماست
۳۴	قلم بدست بگیرید

بخش اول

۳۵	از خواب غفلت بیدار شوید
۳۶	استارت زندگی «در سطح ۱۰»

- این کتاب سه تغییر مؤثر در ذهن شما ایجاد می‌کند ۳۷
- چگونه «معجزه صبح» زندگی شما را تغییر خواهد داد؟ ۳۹
- استرس خود را پایین بیاورید ۴۲

بخش دوم

- فراموش کردن افسردگی (شروع به کار معجزه صبح) ۴۴
- چرا فکر کردن به بدهیها از مردن بدتر بود؟ ۴۶
- نخستین صبحی که زندگی مرا تغییر داد ۴۷
- موفقیت و توانایی ۴۸
- چالش اولیه: یافتن زمان ۴۹
- صبحی که زندگی مرا زیر و رو کرد ۵۳
- اتفاقی که می‌تواند در حدّ یک معجزه فیلد شود ۵۵
- جو، کیست؟ ۵۷
- بیداری؟ یا جنبش؟ ۵۸

بخش سوم

- بررسی ۹۵ درصد از واقعیتها ۶۱
- غلبه بر متوسط بودن و پیوستن به ۵ درصد ۶۲
- مرحله اول: بررسی ۹۵ درصد از واقعیتها ۶۲
- مرحله دوم: شناختن دلایل متوسط بودن ۶۵

- ۶۶ علل میانه روی
- ۶۸ پذیرش الگو
- ۶۸ نداشتن هدف
- ۷۲ حوادث جداگانه
- ۷۴ مسئولیت پذیری
- ۷۶ دایره دوستان میانه رو
- ۷۸ فقدان توسعه شخصی
- ۸۰ بدون اضطرار

بخش چهارم

- ۸۴ به چه دلیل صبح بیدار شدید؟
- ۸۵ غفلت کنید، بازنده اید: حقیقت بیدار شدن از خواب
- ۸۷ به صورت واقعی به چه مدت زمان خواب نیاز داریم؟
- ۸۸ چگونه می توانیم با میزان انرژی بیشتری از خواب بیدار شویم؟
- ۹۰ راز تبدیل کردن هر روز به روز عید

بخش پنجم

- ۹۲ پنج راهکار برای جلوگیری از بی حالی سر صبح
- ۹۲ سطح بیداری را با ایجاد انگیزه افزایش دهید
- ۹۳ جواب ساده است: هر بار یک قدم

سخن مترجم

دلا برخیز و طاعت کن که طاعت به ز هر کار است
سعادت آن کسی دارد که وقت صبح بیدار است
خروسان در سحر گویند که قم یا ایها الغافل
تو از مستی نمی دانی، کسی داند که هشیار است
انسان از بدو تولد در حال رشد و تغییر است و خداوند تا رسیدن به سن
بلوغ انسانها را با تغییرات جسمانی و عقلی همراهی می کند تا به قدرت
درک و تشخیص برسند.
پس از این که انسان به بلوغ عقلی و عاطفی رسید، می بایست در جهت
بهبود شرایط زندگی و ایجاد نظام منطقی در احوال رشد و کمال تصمیم
بگیرد، کیفیت و مطلوب بودن تصمیمات و عملکرد خویش را بالا ببرد و با
نشاط و رضایت خاصی در جامعه ظاهر شود.
یکی از مظاهر نشاط و موفقیت در زندگی استفاده معقول و مناسب از
وقت و زمان و، داشتن برنامه و هدف است. انسانی که بتواند با برنامه ریزی
منطقی، زمان را مدیریت کند و آن را به نحو مطلوبی در جهت تقویت
روحیه و نشاط جسمی و روحی خود مدیریت کند آینده خوب و درخشانی
در انتظار اوست.
از آنجا که دین مبین اسلام و اقوال بسیاری از بزرگان علم و ادب و

صاحب نظران حوزه‌های فرهنگی و اجتماعی بر سحرخیزی و تأثیرات مثبت آن در بهبود کیفیت زندگی و تسریع در ایجاد فهم و آگاهی، تأکیدات فراوانی دارند و تا آنجا که روشنایی صبح را نویدبخش امید و پایان دهنده تاریکی دانسته‌اند. طبیعی است که سخن از نقش ارزنده صبحگاهان و نشاط صبحگاهی و ظرفیتهای فراوانی که در اختیار ما برای بهتر زیستن ایجاد می‌کند بسیار مهم و حیاتی خواهد بود.

مرده دل در خواب نوشین است و دولت در گذار

شادمان آن دل که دولت یار باشد صبحدم

«معجزه صبح» عنوانی است که مؤلف برای این کتاب برگزیده تا با استناد به تجارب گرانسنگی خود به طور علمی و شفاف نقش ویژه سحرخیزی و استفاده از پتانسیل بالای آن در افزایش کیفیت یادگیری و استفاده منطقی از زمان را به مخاطبان خود یادآوری کند و از استمرار این سحرخیزی به عنوان معجزه‌ای یاد کند که زندگی انسان را متحول و افتخارهای گسترده‌ای در مقابل دیدگان او می‌گشاید.

امیدوارم با خواندن دقیق مطالب این کتاب تغییر و تحولی در نحوه نگرش و تفکر خوانندگان محترم نسبت به زندگی و ایجاد نظم و انضباط کاری و آرامش روحی ایجاد شود و زمینه اعتلای فکری و شخصیتی عزیزان فراهم گردد.

و من الله التوفیق

حسین جامی الاحمدی، تابستان ۱۴۰۰