

صبح جادویی

شش عادت صبحگاهی که زندگی شما را کاملاً متحول می کند

گاهی لازم است هر کاری بکنید و گاهی لازم
نیست هیچ کاری بکنید کافیهست که بدانید در
چه موقعیتی، کدام کار به نفع شماست تا
سریع تر و مطمئن تر بسوی شادابی و آرامش و
کامیابی در زندگی بروید

یک زندگی پر اشتباه خیلی پرافتخارتر و کاراتر از
زندگی ای است که هیچ کاری در این مدت

نکرده باشی

جرج برناردشاه

بخاطر شکست خوردن ناراحت نباش و از
شکست ها یاد بگیر و دوباره قوی تر شروع کن

ریچارد برنسون

سرشناسه	: Elrod, Hal. م. - ۱۹۷۹
عنوان و نام پدیدآور	: صبح جادویی / نویسنده هال ال رود؛ ترجمه شهرام ظریف؛ ویراستار آرمان ظریف آبکنار.
مشخصات نشر	: تهران؛ انتشارات سما، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص. ۲۱×۵/۱۲؛ ۵/۲۱ س.م.
شابک	: 978-964-685184-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The miracle morning : the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8AM, [2014].
یادداشت	: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال های مختلف ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: خودسازی
موضوع	: (Self-actualization (Psychology
شناسه افزوده	: ظریف، شهرام، ۱۳۴۶، - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۰۳۵۸۹



انتشارات

تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ تیر - کوچه نوروز - پلاک ۲۳

تلفن: ۶۶۴۰۹۵۱۳ - ۶۶۴۰۹۵۱۴

صبح جادویی

نویسنده: هال ال رود

مترجم: دکتر شهرام ظریف

ویراستار: آرمان ظریف آبکنار

نمونه خوان: اکرم حسن زاده

صفحه آرایی: قاسمی (رها سپهر)

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۲۵۰ جلد

چاپخانه: چاپ مشکی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۵۱-۸۴-۹

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به ناشر است.

قیمت: ۵۹,۸۰۰ تومان

فهرست مطالب

حرف‌های دیگران درباره این کتاب.....	۵
سخنی با خوانندگان	۱۳
مقدمه	۱۶
فصل اول / وقت آن رسیده توانایی‌هایتان را کشف کنید	۳۳
فصل دوم / صبح جادویی، برگرفته از ناامیدی.....	۴۳
فصل سوم / بررسی کردن واقعیت جامعه ۹۵ درصدی	۶۴
فصل چهارم / دلیل بیدار شدن امروز صبح شما چیست ؟	۹۱
فصل پنجم / راه حل پنج مرحله‌ای بهترییدار شدن	۱۰۱
فصل ششم / شش عادت برای داشتن یک زندگی پویا و شکوفا	۱۰۹
ناجیان زندگی	۱۱۵
ناجیان زندگی	۱۲۵
ناجیان زندگی	۱۴۰
ناجیان زندگی	۱۴۹
ناجیان زندگی	۱۵۴
ناجیان زندگی	۱۶۰
فصل هفتم / رسیدن به صبح جادویی ۶ دقیقه‌ای	۱۷۳
فصل هشتم / صبح جادویی دلخواه	۱۷۸
فصل نهم / پیدا کردن عادت‌هایی برای تحول زندگی (در ۳۰ روز).....	۱۸۹
فصل دهم / صبح جادویی ۳۰ روزه و متحول کردن زندگی	۲۰۷

سخنی با خوانندگان

صرف نظر از این مسأله که شما اکنون در چه شرایطی زندگی می کنید و یا این که در حال حاضر به موفقیت های بی شماری رسیده اید و یا این که در سخت ترین دوره عمرتان هستید و یا حتی در مقطعی در حالتی میان این دو رویداد قرار داشته باشید بهتر است بدانید که یک چیز میان شما و ما به طور کاملاً مشترک وجود دارد و آن چیز مشترک این است که ما همواره قصد داریم خودمان را به بالاترین سطح بکشانیم و خودمان را ارتقاء بدهیم.

البته این خواسته ما هیچ گاه به این معنا نیست که در زندگی ما همواره مشکلاتی وجود دارد، بلکه معنای اصلی آن این است که میل ذاتی انسان ها همواره به سوی رشد و پیشرفت می باشد و ما نیز از این قاعده مستثنی نیستیم، اما اکثر ما انسان ها هر روز صبح که از خواب بیدار می شویم می بینیم که زندگی مان کاملاً تکراری و یکنواخت است.

من در دوران زندگی به عنوان یک نویسنده، تهیه کننده، سخنران و یا حتی مربی و در مقاطعی یک پدر، یک هدف را دنبال می کنم و آن کمک به مردم برای رسیدن به سطوح جدیدی از موفقیت متمرکز است. من به عنوان فردی که سال های زیادی از زندگی ام را صرف مطالعه و بررسی توانایی های بالقوه انسان و توسعه فردی کرده ام، می توانم با اطمینان کامل بگویم صبح جادویی یکی از عملی ترین، نتیجه مدارترین و مؤثرترین روش هایی است که تا حالا برای بهتر کردن همه حوزه های زندگی دیده ام و این بهتر شدن، نتیجه پیشرفت و توسعه

فردی خودتان است. صریح بگویم که منظورم فقط خواندن این کتاب نیست بلکه منظورم اجرای روزانه مراسم صبح جادویی است.

افراد موفق که در طول زندگی به دستاوردهای بسیار بزرگی رسیده‌اند با خواندن کتاب صبح جادویی که می‌تواند یک تغییر حالت بزرگ باشد، چون به آن‌ها اجازه می‌دهد به سطح بالاتری که رسیدن به آن بسیار مشکل است برسند و موفقیت فردی و حرفه‌ای خود را به فراتر از آن چه در گذشته حاصل شده است برسانند. هرچند این موفقیت می‌تواند شامل افزایش درآمد یا رشد کسب و کار باشد، اغلب اوقات به کشف راه‌های جدید برای تجربه سطوح بالاتر رضایت و تعادل در حوزه‌هایی از زندگی مرتبط است که ممکن است نادیده گرفته شده باشند. این سطح موفقیت می‌تواند به معنای بهبود قابل توجه در حوزه‌های سلامت، شادی، روابط، شرایط مالی، زندگی معنوی یا هر حوزه دیگری باشد که بیشترین اهمیت را برایتان دارد.

صبح جادویی می‌تواند توانایی غلبه بر چالش‌های برطرف‌نشده را حل کرده و با ایجاد پیشرفت‌های چشمگیر و تغییر شرایط را در مدت زمانی کوتاه به افرادی بدهد که در ناامیلات روحی، عاطفی، جسمی، مالی، رابطه یا هر حوزه دیگری گیر افتاده‌اند و دوران سختی را می‌گذرانند.

اگر قصد داشته باشید در طول زندگی فقط در چند حیطه پیشرفت کنید و یا حتی بخواهید نوسازی کاملی در خودتان ایجاد کنید تا تمام زندگی شما متحول شود و شرایط حال شما خیلی زود به خاطره‌ای گذشته تبدیل شود، کتاب مناسبی را انتخاب کرده‌اید. قرار است با خواندن این کتاب سفری معجزه‌آسا را با استفاده از یک فرایند ساده ولی

انقلابی شروع کنید؛ فرایندی که بی شک همه حوزه‌های زندگی شما را متحول خواهد کرد و همه آن فقط از ساعت ۸ صبح اجرا می‌شود.

این سخنان به عنوان وعده‌های بسیار بزرگی شناخته می‌شوند، اما بهتر است بدانیم صبح جادویی نتایج بسیار مثبتی برای صدها هزار نفر در دنیا به همراه داشته است و بی شک می‌تواند تنها چیزی باشد که شما را به جایی که می‌خواهید، برساند.

باعث افتخار من است که صبح جادویی را با شما در میان می‌گذارم و هرکاری را که می‌توانستم کرده‌ام تا مطمئن شوم خواندن این کتاب واقعاً نوعی از سرمایه‌گذاری وقت، انرژی و توجه شما خواهد بود که زندگی را متحول می‌کند. ممنونم که اجازه می‌دهید بخشی از زندگی‌تان باشم. سفر معجزه‌آسایی که با هم خواهیم داشت اکنون شروع می‌شود.

با احترام *** هال

تنها دو راه برای زندگی خود دارید.

اول از همه هیچ معجزه‌ای را باور نکنید و دوم این که همه چیز را معجزه بدانید.

معجزات همیشه با طبیعت در تضاد نیستند، بلکه در تضاد بودن با چیزی هستند که ما در مورد طبیعت می‌دانیم. - سنت آگوستین^۱
زندگی همیشه از صبح‌ها شروع می‌شود. - جول آستین^۲

1. Saint Augustine

۲. کشیش تلویزیونی، نویسنده هفت کتاب پرفروش نیویورک تایمز است. او را معروف به «کشیش خنده‌رو» می‌شناسند.