

START TODAY

از امروز شروع کن

ریچل هالیس

گردآوری و ترجمه: سیمین حبیبی

سرشناسه	: حبیبی، سیمین، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: از امروز شروع کن / تألیف و گردآوری سیمین حبیبی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات امین نگار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۲ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۰۰۰۰ریال ۹۷۸-۶۲۲-۹-۷۷۰۹-۱۹-۳ :
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	موفقیت Success هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی) برنامه‌ریزی Planning انگیزش
رده‌بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده‌بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۳۳۵۱۲

Start Today

از امروز شروع کن

گردآوری و ترجمه: سیمین حبیبی

تعداد صفحات: ۲۵۱ صفحه

انتشارات: امین نگار

تیراژ و سال چاپ: ۵۰۰ نسخه، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۹-۱۹-۳

قیمت: ۹۰,۰۰۰ تومان

مقدمه مترجم

داشتن یک روز پر انرژی، یک حال خوب، یک زندگی پر نشاط، تبدیل شدن به یک انسان پویا، فعال و خوش بین، رسیدن به آرزوها و دستیابی به اهداف و موفق شدن و....

کمتر کسی را می‌تونیم پیدا کنیم که حداقل چند تا از موارد بالا جز آرزوها و خواسته‌هاش نباشه. اینها خواسته‌های مشترکی بین ما انسان‌هاست فارغ از مکان زندگی و فرهنگ و هر چه که ما رو به ظاهر متفاوت از هم کرده. همه ما برای داشتن حال خوب، برای پیشرفت کردن و رسیدن به اهدافمون در تلاشیم. اما اینکه تا امروز چقدر موفق بودیم، به روش هدف‌گذاری و جهت دادن به تلاش‌هامون بستگی داره. خیلی از ما از شروع کار جدید و یا پا گذاشتن در یک حیطه جدید مضطرب می‌شیم. این اضطراب می‌تونه به طور ناخودآگاه از عدم موفقیت‌های پیشین مون نشأت بگیره. مورد دیگه‌ای که می‌تونه ما رو راضی به رکود و عدم تغییر شرایط کنه، ایده‌آل‌گرایی و زیاده‌خواهی مونه. ما یا همه چیز رو با هم می‌خواهیم یا ترجیح می‌دیم اصلاً قدم در راه جدیدی نگذاریم. یا می‌خواهیم همه چیز عالی باشه و یا از ترس ضعیف شروع کردن اصلاً قید تغییر رو می‌زنیم. در حالیکه همه مون یک واقعیت بزرگ رو فراموش کردیم، امپراطوری رُم یک شبه ساخته نشده. همه اتفاقاتی‌های بزرگ از حرکت‌های کوچک شروع شدن. در سکوت آرام آرام رشد کن، تغییر کن، جوانه بزن و ریشه‌هات رو محکم کن.

دوست من، اگر دنبال ساختن امپراطوری خودت هستی، اگر نمی‌خوای مثل برگ‌بی‌هدف در باد و طوفان دنیا به هر سمتی کشیده شی، اگر می‌خوای ده سال آینده رو شونه خودت بزنی و به خودت بگی گل کاشتی، **از امروز شروع کن**. از متمرکز شدن روی خودت. از تمرکز بر روی عادات. از تغییرات کوچک در روتین‌ها و فعالیت‌های روزانه‌ات. ما طوری خلق شدیم که می‌تونیم خودمون رو تربیت کنیم، برای اهدافمون تربیت بشیم، برای حال خوب دست خودمون و بگیریم، و برای موفق شدن خودمون و یاری کنیم. پس برای یک بار هم که شده درست و اصولی شروع کن تا به اهداف بزرگت نزدیک و نزدیک تر شی.

ژورنال پیش رو حاصل گردآوری ساعت‌ها پادکست و کنفرانس خانم ریچل هالیس است که یکی از بزرگترین نویسندگان و سخنرانان انگیزشی دنیا هستند. در ادامه آن، دفترچه برنامه‌ریزی اهداف ایشان با نام "از امروز شروع کن" آمده است که در سراسر دنیا به چاپ رسیده و جز پرفروش‌ترین‌ها نیز بوده است.

این کتاب را با عشق به تمام کسانی که جرات تغییر زندگی و دنبال کردن آرزوهایشان را دارند تقدیم می‌کنم.

سیمین حبیبی تابستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir