

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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 روان‌شناسی؛ 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

سلسله پژوهشهای روان شناسی؛ ۳

معجزه صبح

نویسنده: هال الرود

مترجم: حسین جامی الاحمدی



نشر دستور

شماره شابک: ۵-۳۶-۶۷۲۷-۶۲۲-۹۷۸



- 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 ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۲۷-۳۶-۵
- نشانی: مشهد، صندوق پستی ۱۳۸۸-۹۱۸۹۵ تلفن: ۰۹۱۵۳۱۴۸۲۷۷
- نمابر: ۰۵۱-۳۷۶۶۴۴۶۱ ● پیام‌نگار: dasturpress93@gmail.com
- وبگاه: dasturpress.com

تقديم نامه:

تقديم به هر عزيزى كه خواهان تغيير است.

آنچه در این کتاب می‌خوانیم:

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

بخش اول

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

آنچه در این کتاب می‌خوانیم □ ۷

- 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 توازن ۴۸
- چالش اولیه: یافتن زمان ۴۹
- صبحی که زندگی مرا زیر و رو کرد ۵۳
- اتفاقی که می‌تواند در حدّ یک معجزه قلمداد 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	چطور 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

آنچه در این کتاب می‌خوانیم □ ۹

چند نکته جهت بیدار شدن و گرفتن پاداش معجزه صبح ۹۷

بخش ششم

شش تمرین برای نجات تضمینی زندگی شما	۹۹
فاصله محتمل	۹۹
S برای سکوت	۱۰۲
صبح شما بطور معمول چگونه آغاز می‌شود؟	۱۰۳
آرامش	۱۰۵
مراقبه معجزه صبح	۱۰۷
نظریه‌ها در خصوص سکوت	۱۰۹
A برای بیانات مثبت است	۱۱۰
چگونه بیانات مثبت زندگی شما را می‌تواند تغییر دهد؟	۱۱۲
شما چطور برنامه‌ریزی می‌کنید؟	۱۱۶
پنج گام ساده برای ایجاد بیانات مثبت شخصی	۱۱۷
نظریه‌های نهایی در خصوص بیانات مثبت	۱۲۱
V برای تجسم بخشی است	۱۲۲
سه مرحله آسان جهت تجسم بخشی در معجزه صبح	۱۲۵
نظریه‌های نهایی در خصوص تجسم بخشی	۱۲۸
E برای ورزش کردن	۱۳۰
با بهترین دوستم، داشاما، آشنا شوید	۱۳۱

۱۳۲	 نظرات نهایی در خصوص ورزش
۱۳۳	 R برای مطالعه است
۱۳۶	 نظرات نهایی در مورد خواندن
۱۳۸	 S برای یادداشت برداری
۱۳۸	 یادداشت برداری
۱۴۳	 یادداشتهای مهم و تأثیرگذار

بخش هفتم

۱۴۸	 معجزه شش دقیقه‌ای
۱۴۸	 «وقت ندارم زود بیدار شوم»

بخش هشتم

۱۵۲	 معجزه صبح و تطبیق دادن آن با سبک زندگی
۱۵۳	 بهترین زمان بیدار شدن از خواب و شروع فعالیت
۱۵۳	 چرا و چه زمان در صبح خوراکی میل کنید
۱۵۴	 چرا بخوریم؛ بگذارید لحظه‌ای بحث کنیم که چرا بخوریم؟
۱۵۶	 تطبیق دادن اهداف و رؤیایها با صبح شگفت‌انگیز
۱۵۷	 سخت‌ترین کارها در اولویت انجام باشد
۱۵۸	 «معجزه صبح» در پایان هفته
۱۵۹	 «معجزه صبح» خود را تازه، سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز نگه دارید!

آنچه در این کتاب می‌خوانیم □ ۱۱

نظریه‌های نهایی در خصوص تطبیق معجزه صبح با زندگی ۱۶۱

بخش نهم

از تحمل ناپذیر تا توقف ناپذیر شدن ۱۶۲
غلبه بر عادت و اندیشیدن به اهداف جدید ۱۶۳
ترک عادات کهنه و قدیمی بسیار سخت است ۱۶۴
روش تسلط بر عادات قدیمی در سی‌روز ۱۶۶
ادامه داستان: «۵۲ مایل تا آزادی» ۱۷۳
آیا برای آزادی واقعی آماده هستی؟ ۱۷۵

بخش دهم

سی‌روز زندگی با «معجزه صبح»، تحوّل و مشکلات آن ۱۷۶
می‌توانید انجامش دهید! ۱۷۷
یک پاداش فوق العاده ۱۷۹
به دیگران کمک کنیم ۱۸۲
نتیجه‌گیری ۱۸۳

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 تولّد در حال رشد و تغییر است و خداوند تا رسیدن به سنّ
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 احراز 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

صاحب‌نظران 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. مرده‌دل در خواب نوشین است و دولت در گذار

شادمان آن دل که دولت‌یار باشد صبحدم
«معجزه صبح» عنوانی است که مؤلف برای این کتاب برگزیده تا با استناد به تجارب گرانسنگ 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 افقهای 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 جامی‌الاحمدی، تابستان ۱۴۰۰

معجزه صبح در زندگی

گهگاهی، کتابی می‌خوانید که نگاهتان را به زندگی تغییر می‌دهد. اما یافتن کتابی که روش زندگیتان را تغییر دهد، بسیار نادر است. «معجزه صبح» هر دو مورد پیشین را برای شما به ارمغان آورده است و سریع‌تر از آنچه گمان کنید، آنها را عملی می‌کند. توصیه من به شما مطالعه آخرین کتاب **هال ال‌رود** است.

«معجزه صبح» به معنای واقعی کلمه تنها عاملی است که تغییرات سریع و عمیقی در همه جنبه‌های زندگیتان ایجاد خواهد کرد. اگر می‌خواهید زندگیتان بهتر شود، این کتاب را هرچه زودتر بخوانید».

* رودی روتیگر^۱؛ بازیکن فوتبال نوتردام [الهام‌بخش فیلم معروف رودی در هالیوود]

«ابتدا، می‌پنداشتند که «هال» دچار زوال ذهنی شده و مشاعر و عقلش را از دست داده است؛ چرا کسی باید این قدر زود بیدار شود؟ شک تمام وجودم را فراگرفته بود تا اینکه تاب نیاوردم و آن را آزمودم. وقتی استراتژیهای «هال» را اجرا کردم خیلی زود متوجه تفاوت در زندگی

شخصی و حرفه‌ای خودم شدم. «معجزه صبح» به شما نشان می‌دهد که صرف نظر از گذشته، چگونه می‌توانید مهار زندگیتان را به دست آورید. من آن را به شدت توصیه می‌کنم.»

✳️ اوسوج شپ^۱؛ مجری برنامه تلویزیونی، نویسنده و کارشناس رفتار نوجوانان

«خواندن «معجزه صبح»، این امکان را به شما می‌دهد که هر روز با تمام توانتان بیدار شوید. زمان آن رسیده است که از ایجاد زندگی که می‌خواهید و لیاقتش را دارید، دست نکشید. این کتاب را بخوانید و بدانید که چگونه می‌توانید چنین کاری کنید.»

✳️ ایوان میزنر^۲؛ از ناشران پرفروش نیویورک تایمز و نویسنده و مؤسس BNI «معجزه صبح، نویددهنده رشد شخصی است. این کتاب ابزاری است که به شما امکان می‌دهد همه چیز را در جای خود قرار دهید. من زندگی «هال» یا خودم را خیلی جدی نمی‌گیرم. ولی «معجزه صبح»، سزاوار توجهی جدی در جایگاه بهترین سلاح برای مبارزه با شکست است.»

✳️ «جان» بروف^۳؛ مدیر فروش ملی، Vitamix:

«من «هال الود» را دوست دارم. او معلمی قدرتمند و مردی بسیار باهوش و صادق است. در کل، خواندن نخستین کتابش با عنوان «سرّ زندگی» کاملاً طرز زندگی مرا تغییر داد و من صبورانه منتظر کتاب بعدی او

1-Osoj Ship

2-Ivan Misner

3-Jon Brough

بودم. تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که **معجزه صبح** واقعاً ارزش صبر کردن را داشت؛ «هال» نقشه‌ای برای موفقیت، خوشبختی و سعادت‌ی که ممکن است از چنگمان گریخته باشد، پیش رویمان می‌نهد و آن را چنان ساده می‌کند که هرکس قادر است زندگی خود را، صرف نظر از شرایط آن، تغییر دهد».

✱ دبرا پونمان^۱ نویسنده «سوپ مرغ» برای الگوهای آمریکایی و بنیانگذار شرکت (بله به موفقیت)

«**معجزه صبح**، واقعاً زندگی مرا دگرگون کرد. این کتاب سبب شد در مسیر بهره‌برداری از تمام تواناییهایم گام بگذارم و در نهایت مرا به سمت آگاهی عمیق‌تر سوق داد. در این باب، قدرت کشف و پردازش فرصت و تواناییهای جدید نیز به من داده شد. اگر از من می‌شنوید این بهترین شیوه صحیح برای آغاز روزتان است».

✱ ایک نیک کوندريا^۲ کارگردان فیلم کوسه (بهترین فیلم جهان)

«**معجزه صبح**، پس از کتاب «چهار ساعت کار در هفته»، بهترین کتاب متغیر بر مبنای بازی با الگوی تغییر است. «هال» با تنفس عاداتی که به دیگران وا می‌دارد، زندگی می‌کند. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه بتوانید زندگی و تجارت خود را به سطحی بالاتر و فراتر از آنچه هست، ببرید».

1-Debra Poneman

2-IKnick Conederia

✱ براد ویمرت^۱ مدیر عامل شرکت:

www.EasyPayDirect.com Easy Pay Driec

«من به عنوان سخنران، نویسنده و مشاور بازاریابی در عرصه تجارت، متوجه شدم بزرگ‌ترین کاری که مردم را از رسیدن به موفقیت باز می‌دارد، این نیست که آنها نمی‌دانند چه کاری انجام دهند، بلکه یافتن زمان و انگیزه انجام کار، عامل این مشکل است. هال الرود به معنای واقعی کلمه این مشکل را حل کرده است. «معجزه صبح»، زمان و انگیزه لازم را برای شما فراهم می‌کند تا موفقیتی را که می‌خواهید به دست آورید؛ هرچقدر هم که سرتان شلوغ باشد، خواندن مؤگد آن توصیه من به شما است».

✱ جیمز مالینیچاک^۲ در برنامه تلویزیونی سرشناس ABC راز میلیونر، نویسنده همکار «سوپ مرغ برای دانشجویان» و بنیانگذار:

www.MillionaireSpeakerSecrets.com

«اگر آمادگی پشت سر گذاشتن میانه‌روی را دارید و می‌خواهید توانایی‌تان را به حدّ اکثر برسانید، این کتاب را که بسی ساده و سرراست است، بخوانید. «معجزه صبح» به شما این قدرت کلیدی را می‌دهد که قدرت شخصی خود را بشناسید و به تواناییهایی دست یابید که افراد عادی را به افرادی خارق‌العاده تبدیل می‌کند. توصیه اکید من در این باب، یادگیری از دوست خوبم، «هال الرود»، بوده؛ از من می‌شنوید جایی برای کشف «معجزه صبح» در زندگیتان ایجاد کنید».

1-Brad Weimert

2- James Malinchak