

معجزه صبح

هال الرود

مترجم: افسانه نادی

www.ketab.ir

سوره تماشا

۱۴۰۰



سرشناسه	: Elrod, Hal - ۱۹۷۹ - هال، ال رود
عنوان و نام پدیدآور	: معجزه صبح/هال ال رود؛ مترجم افسانه نادی
مشخصات نشر	: کاشان: سوره تماشیا، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۱۹۸ص: ۵/۲۱×۵/۱۴؛ ۵/۲۱ س.م
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۶-۱۷-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: The miracle morning : the not-so-obvious secret [2014]. :guaranteed to transform your life before 8 AM
یادداشت	: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	: فشار روانی - - کنترل
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: خودسازی
شناخته افزوده	: نادی، افسانه، ۱۳۶۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۵۰۵۳۰

اشارات سوره تماشیا

معجزه صبح

هال ال رود

ترجمه: افسانه نادی

آماده‌سازی: سوره تماشیا

طرح جلد: علیرضا کلاهی

چاپ و صحافی: باران

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۶-۱۷-۱

© حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

انتشارات سوره تماشیا: کاشان، صندوق پستی ۱۷۸۸، همراه ۰۹۱۳۲۷۶۳۶۶۸

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	معرفی این کتاب از نگاه دیگران
۱۲	داستان‌ها و نتایج موفقیت در زندگی واقعی
۱۷	در مورد نویسندگان
۱۹	داستان من و اینکه چرا داستان شما بیشترین اهمیت را دارد
۳۲	وقت آن است که با تمام ظرفیت بیدار شوید
۴۲	معجزه صبح: متولد شده‌ی ناامیدی
۶۰	بررسی واقعیت جامعه ۹۵ درصدی
۸۴	چرا امروز صبح بیدار شدید؟
۹۲	راهکار پنج مرحله‌ای ضد چرت بیدار شدن
۱۰۰	شش تمرین ضمانت شده برای پرورش شخصیت ...
۱۰۵	نجات‌دهندگان زندگی: S مثل سکوت
۱۱۴	نجات‌دهندگان زندگی: A مثل جمله‌های تأکیدی مثبت
۱۲۶	نجات‌دهندگان زندگی: V مثل تجسم
۱۳۴	نجات‌دهندگان زندگی: E مثل تمرین
۱۳۹	نجات‌دهندگان زندگی: R مثل خواندن
۱۴۵	نجات‌دهندگان زندگی: S مثل نوشتن
۱۵۷	معجزه صبح ۶ دقیقه‌ای (برای افراد پرمشغله)
۱۶۱	شخصی‌سازی معجزه صبح برای مطابقت آن با سبک زندگی‌تان...
۱۷۲	از غیرقابل تحمل تا توقف‌ناپذیر
۱۸۷	چالش ۳۰ روزه معجزه صبح برای متحول کردن زندگی

پیشگفتار

با توجه به رشد روزافزون ترجمه در کشور به نظر می‌رسد اهمیت و نیاز آن روز به روز برجسته‌تر و بیشتر می‌شود. در چند سالی که به تدریس زبان انگلیسی مشغول بودم کتاب‌های زیادی از نویسندگان مشهور جهان خوانده‌ام و گاهی بعضی از آنها به حدی مؤثر و جذاب بودند که فراموش کردن جملات ناب آنها از گوشه ذهن امکان‌پذیر نبوده است. یکی از بهترین و مؤثرترین کتاب‌هایی که مطالعه کرده‌ام کتاب معجزه صبح نوشته هال الرود بود. کتابی که با هر بار خواندن آن بیشتر و بیشتر هدف ارزشمند نویسنده را درک می‌کردم. این کتاب با بیانی ساده و قابل فهم ۶ عادت صبحگاهی را در شش فصل ذکر می‌کند که عمل کردن به هر کدام از آنها به نحوی سبک زندگی شما را تغییر می‌دهد و زندگی را از یک سطح عادی و معمولی به سطحی برتر که هر کسی که می‌تواند و می‌خواهد داشته باشد و لایق داشتن آن است ارتقا می‌دهد به گونه‌ای که نویسنده از آنها به عنوان «نجات‌دهندگان زندگی» نام می‌برد و به شما می‌آموزد چگونه چشم‌اندازی که از زندگی ایده‌آل‌تان دارید را به واقعیت برسانید آن هم با انجام کارهای مستمر و شروع از صبحی معجزه‌گر. قدم‌های کوچک زندگی‌تان را دست‌کم نگیرید و به این باور برسید که آنها شما را به آنچه می‌خواهید می‌رساند. من با خواندن این کتاب تصمیم گرفتم یکی از بزرگ‌ترین رؤیاهایم را محقق کنم. بنابراین ترجمه این کتاب را شروع کردم و با انجام دادن این ۶ عادت و تلاش مستمر و با وجود مشکلاتی که در این مسیر داشتم بعد از حدود دو سال توانستم به این هدف دست یابم امید دارم این کتاب بتواند به شما خواننده عزیز کمک

کند تا از زندگی معمولی خود دورتر شوید و آن را به بالاترین و بهترین زندگی که می‌خواهید ارتقا دهید.

از استاد عزیز و ارجمندم آقای روح‌الله موحد رستگار تشکر و قدردانی می‌کنم که ایده ترجمه و چاپ چنین کتاب ارزشمندی را به من دادند و نیز در ترجمه آن از کوچک‌ترین کمکی دریغ نکردند و روزهای متمادی ساعت‌ها در ترجمه و بازخوانی این کتاب به بنده کمک کردند. همچنین از دوست عزیزم خانم مریم عبداللہی که در ویرایش و بازخوانی این کتاب مرا یاری کردند صادقانه تشکر کنم.

افسانه نادی

تابستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir