

چاپ سوم

صبح
جادویی

۶ عادت که انجامشان قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد



هال الرود

ترجمه لطیف احمدپور

صبح جادویی

هال الرود

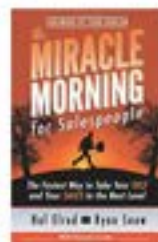
ترجمه لطیف احمدپور

کاری که هال، با ناچهای زندگیاش انجام داده در واقع این است که بهترین تمرینهای مربوط به افزایش هوشیاری بشر طی قرنهای گذشته را انتخاب کرده و آنها را به رویای صبحگاهی خلاصه کرده است. رویای که حالا بخشی از زندگی روزمره من شده است.

صبح جادویی برای افراد موفق و پرمشغله بسیار عالی است. انجام هر روزی این ناچهای زندگی، مانند بسب کردن سوخت موشک به بدن، ذهن و روحان قبل از آغاز هر روز است.

پدر بولدترم اغلب می گفت: همیشه می توان یک دلار دیگر ساخت. اما روزی که از دست رفت را نه! اگر می خواهید هر روزتان را به حد اعلی برسانید، کتاب صبح جادویی را مطالعه کنید.

رابرت کیوساکی

چشم انداز کتاب پدر پولدار پدر بی پول
تألیف رابرت کیوساکیمجموعه کتابهای صبح جادویی: صبح جادویی برای نویسندگان،
صبح جادویی برای فروشندگان حرفه ای و صبح جادویی برای کارآفرینان

نشر: تهران، خیابان نازگر شمالی، خیابان نصرت، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹. تلفن: ۰۲۱-۵۵۹۴۸۰۲۹
www.sinapub.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



www.Sinapub.com

سرشناسه	: ال رود، هال، ۱۹۷۹-م.
عنوان و نام پدیدآور	: Elrod, Hal صبح جادویی: شش عادت‌هایی که با انجام آن‌ها قبل از ساعت ۸ صبح، زندگیتان متحول خواهد شد.../ هال ال رود؛ ترجمه: لطیف احمدپور
مشخصات نشر	: ویراستار: شعبانعلی کوهستانی.
مشخصات ظاهری	: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۵.
شابک	: ۲۱۶ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	: ۲-۰-۸۵۳۴-۶۰۰-۹۷۸-۱۸۰۰۰ ریال
یادداشت	: فیفا عنوان اصلی:
	: The Miracle Morning: The 6 Habits That Will Transform Your Life Before 8 AM.
موضوع	: فشار روانی - کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Psychology (Self-actualization)
شناسه افزوده	: احمدپور، لطیف، ۱۳۶۳، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ الف۵/ف۵BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۰۴۶۲۹

○ صبح جادویی (شش عادت‌هایی که با انجام آن‌ها قبل از ساعت ۸ صبح، زندگیتان متحول خواهد شد..)

○ نویسنده: هال ال رود

○ مترجم: لطیف احمدپور

○ ویراستار: شعبانعلی کوهستانی

○ صفحه آرا: مونا قهاری

○ نوبت چاپ: دوم- بهار ۹۷

○ شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

○ شابک: ۲-۰-۸۵۳۴-۶۰۰-۹۷۸

○ قیمت: ۱۸ هزار تومان

○ چاپ: شریف

○ ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.)

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹
تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۲۸۰۲۶
www.hooma.org www.sinapub.com

صبح جادویی

شش عادتے کہ با انجام آنہا قبل از ساعت ۸ صبح
زندگیتان متحول خواہد شد...



انتشارات نواآوران سینا



www.Sinapub.com

- تحسین های کتاب — ۷
- درباره نویسنده — ۱۱
- سخنی با خوانندگان — ۱۳
- پیش گفتار — ۱۷
- مقدمه: داستان من، و این که چرا داستان شما مهم است — ۲۱
- فصل اول: زمان بیدار شدن با تمام قواست — ۳۳
- فصل دوم: صبح جادویی؛ زاده‌ی اوج ناامیدی — ۴۳
- فصل سوم: بررسی حقیقت جامعه‌ی ۹۵ درصدی — ۵۹
- فصل چهارم: امروز چرا بیدار شدید؟ — ۸۱
- فصل پنجم: خط‌مشی پنج مرحله‌ای بیدار شدن — ۸۹
- فصل ششم: منجی‌های زندگی / شش راهکار حیاتی برای زندگی کردن با تمام قوا — ۹۹
- منجی اول: سکوت — ۱۰۴
- منجی دوم: تلقین به خود (جملات تأکیدی مثبت) — ۱۱۱
- منجی سوم: تجسم — ۱۲۱
- منجی چهارم: ورزش — ۱۲۸
- منجی پنجم: مطالعه — ۱۳۲
- منجی ششم: نوشتن (مکتوب کردن) — ۱۳۷
- فصل هفتم: جادوی ۶ دقیقه‌ای (برای افراد پُرمشغله) — ۱۴۷
- فصل هشتم: تطبیق صبح جادویی با سبک زندگی — ۱۵۱
- فصل نهم: از تحمل ناپذیر تا توقف ناپذیر — ۱۶۱
- فصل دهم: چالش ۳۰ روزه‌ی متحول کردن زندگی با صبح جادویی — ۱۷۵
- سخن پایانی — ۱۸۳
- ضمیمه‌ی اول: ای میلی که زندگیتان را متحول می کند — ۱۸۹
- ضمیمه‌ی دوم: بسته‌ی چالش ۳۰ روزه‌ی متحول کردن زندگی با صبح جادویی — ۱۹۷



www.Sinapub.com

«هرازگاهی کتابی می‌خوانید که دیدگاه شما را در مورد زندگی تغییر می‌دهد. اما خیلی به ندرت اتفاق می‌افتد که کتابی شیوه‌ی فعلی زندگیتان را متحول کند. کتاب صبح جادویی خیلی سریع‌تر از آنچه گمان می‌کنید، هر دوی این کارها را انجام می‌دهد. بسیار تأکید می‌کنم این کتاب را بخوانید.»

تیم سندرز^۱

نویسنده‌ی کتاب پُر فروش چطور دوست‌داشتنی باشیم

«کتاب صبح جادویی به معنای واقعی کلمه همان چیزی است که تغییراتی سریع و عمیق در همه‌ی جنبه‌های زندگیتان به وجود می‌آورد. اگر واقعاً به دنبال بهبود زندگیتان هستید، حتماً این کتاب را مطالعه کنید.»

رودی روتیگر^۲

بازیکن تیم راگی نوتردام و الهام‌بخش فیلم پُر فروش رودی

«ابتدا گمان می‌کردم که حال عقلش را از دست داده است. اصلاً چرا باید کسی باشد که بخواهد به طور مرتب صبح‌ها خیلی زود بیدار شود؟! باور نمی‌کردم... تا این‌که خودم امتحانش کردم. وقتی که استراتژی‌هایش را به کار گرفتم، متوجه‌ی یک تفاوت سریع در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌ام شدم. کتاب صبح جادویی به

1. TIM SANDERS

2. RUDY RUETTIGER

شما نشان می‌دهد که چگونه صرف‌نظر از گذشته‌تان، کنترل آینده‌ی زندگیتان را به دست بگیرید. به شدت توصیه می‌کنم این کتاب را بخوانید.»

جاش شپ^۱

مجری برنامه‌های تلویزیونی، نویسنده و کارشناس علوم رفتاری نوجوان‌ها

«با خواندن کتاب صبح جادویی این هدیه را به خودتان می‌دهید که هر صبح با تمام توان‌تان از خواب برخیزید. زمان آن رسیده که از بهانه آوردن دست بکشید و زندگی‌ای را که لایقش هستید خلق کنید. این کتاب را بخوانید تا بفهمید چه‌گونه باید این کار را انجام دهید.»

دکتر ایوان میسنر^۲

نویسنده‌ی کتاب پُرفروش حقیقت یا توهم

«من عاشق حال الرود هستم. او یک معلم قدرتمند و مرد بینش‌های خارق‌العاده است. مطالعه‌ی اولین کتابش (با چالش‌های زندگیتان روبرو شوید!) شیوه‌ی زندگی روزمره‌ام را کاملاً تغییر داد و من مشتاقانه منتظر کتاب بعدی‌اش بودم. تمام چیزی که می‌توانم بگویم این است که کتاب صبح جادویی واقعاً ارزش این انتظار را داشت. حال یک طرح کاربردی برای خلق موفقیت، شادی و کامیابی برای ما تهیه کرده و آن را به قدری آسان نموده است که هر کسی بدون توجه به شرایط فعلی‌اش، می‌تواند به کمک آن زندگی‌اش را متحول کند.»

دبرا پونمان^۳

از نویسندگان کتاب سوپ جوجه برای روح مردم/امریکا و بنیان‌گذار شرکت Yes to Success

«صبح جادویی کتابی متحول‌کننده و بی‌نظیر است. حال عادت‌هایی را در دیگران تزریق می‌کند که خودش آن‌ها را زندگی می‌کند و نفس می‌کشد. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چه‌گونه زندگی و کسب‌وکاران را به سطوح بالاتری سوق دهید.»

برد ویمرت^۴

مدیر اجرایی Easy Pay Direct

1. JOSH SHIPP

2. DR. IVAN MISNER

3. DEBRA PONEMAN

4. BRAD WEIMERT

«کتاب صبح جادویی حقیقتاً زندگی‌ام را متحول کرد. این کتاب به من کمک کرد تا سرانجام شروع به بهره‌برداری کردن از همه‌ی نیروهای بالقوه‌ام کنم و من را به مسیری آگاهانه هدایت کرد که تا آشکار شدن فرصت‌ها و توانایی‌های جدید ادامه پیدا می‌کرد. این کتاب تنها راه موجود برای شروع روزهای زندگیتان به شیوه‌ی صحیح است.»

نیک کاندر^۱

کارگردان فیلم زیرک: زیباترین فیلم دنیا

«به عنوان یک سخنران، نویسنده و مشاور بازاریابی، می‌دانم بزرگ‌ترین چیزی که مردم را از دستیابی به موفقیت مورد نظرشان دور نگه می‌دارد، این نیست که آن‌ها نمی‌دانند باید چه کاری انجام دهند؛ بلکه مشکل پیدا کردن زمان و انگیزه‌ی لازم برای انجام دادن کارهایی است که از آن‌ها با خبر هستند. هال الرود واقعاً این مشکل را حل کرده است. اصلاً مهم نیست که چقدر مشغله داشته باشید، کتاب صبح جادویی زمان و انگیزه‌ی لازم برای خلق موفقیت مورد نظرتان را به شما می‌دهد. قویاً خواندن آن را به شما توصیه می‌کنم.»

جیمز مالینچاک^۲

از نویسندگان کتاب سوپ جوجه برای روح دانشجویان و بنیان‌گذار

www.MillionaireSpeakerSecrets.com

«کتاب صبح جادویی یک منجی پیشرفت شخصی است. ابزاری است که به شما کمک می‌کند تا همه‌ی ابزارهای دیگر را در جای خودشان قرار دهید. من زندگی و مردم را خیلی جدی نمی‌گرفتم، اما کتاب صبح جادویی به عنوان مهم‌ترین اسلحه‌ی شما علیه شکست، لایق توجه‌ای مشتاقانه است.»

جان برگاف^۳

مدیرفروش ویتامیکس

1. NICK CONEDERA

2. JAMES MALINCHAK

3. JON BERGHOFF

«اگر آماده‌اید که معمولی بودن را پشت سر بگذارید و نیروهای بالقوه‌تان را به حد اعلی برسانید، فقط این کتاب را بخوانید. کتاب صبح جادویی کلیدی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا به کمک آن قفل قدرت شخصی‌تان را باز کنید و از توانایی‌هایی بهره‌برداری کنید که موجب می‌شوند مردم عادی، مردمی فوق‌العاده و غیرعادی شوند. قویاً توصیه می‌کنم این کتاب را بخوانید و صبح جادویی خودتان را کشف کنید.»

گیلین گودوین^۱

یکی از الهام‌بخش‌ترین اشخاص تأثیر در سال ۲۰۰۹ و بنیان‌گذار

www.InspireMeToday.com

«صبح جادویی کتابی مهیج و شورانگیز است. این کتاب بینش‌هایی جدید ارائه می‌دهد که چه‌گونه می‌توانیم به سادگی و با تغییر دادن نحوه‌ی بیدار شدن‌مان در صبح، زندگی‌هایمان را متحول کنیم. حال کتابی بسیار خاص و ویژه نوشته است که بدون شک زندگی‌های بسیاری را متحول خواهد کرد و به شما کمک می‌کند تا از نیروهای بالقوه‌تان نهایت استفاده را ببرید.»

بن گای^۲

نویسنده‌ی مجموعه کتاب‌های پُر فروش هنر فروش

«نمی‌توانم بگویم کدام یک الهام‌بخش‌تر است؛ حال الرود یا صبح جادویی‌اش. چیزی که می‌توانم بگویم این است که اگر می‌خواهید زندگیتان را متحول کنید، هیچ‌کس بهتر از حال نمی‌تواند بگوید که چه‌طور این کار را انجام دهید و هیچ استراتژی دیگری نمی‌تواند سریع‌تر از صبح جادویی شما را به هدف‌تان برساند. اما فقط به حرف‌های من اتکا نکنید، خودتان آن را تجربه کنید.»

آدام شپارد^۳

نویسنده‌ی کتاب‌های شروع از نقطه‌ی صفر و بهترین چهار سال دانشگاه

1. GAILLYNN GOODWIN

2. BEN GAY

3. ADAM SHEPARD



درباره نویسنده



هالِ الرود شاهد زنده‌ای است که نشان می‌دهد همه‌ی ما توانایی غلبه بر هر نوع مانعی را داریم و می‌توانیم زندگی رؤیاهای مان را خلق کنیم. او در بیست سالگی با یک راننده‌ی مست تصادف کرد و در صحنه‌ی تصادف برای چند لحظه از دنیا رفت. با این‌که دچار آسیب شدید مغزی شده بود و دکترها به او گفته بودند که دیگر هرگز نمی‌تواند راه برود، او راهش را ادامه داد و توانست رکود فروش سالانه‌ی شرکتش را بشکند و تصویرش را در تالار مشاهیر شرکت جاودانه کند. او هم‌چنین توانست به دوندگی ماراتن، نویسنده‌ی کتاب‌های پُرفروش، سخنران بین‌المللی و یک خواننده‌ی سبک هیپ‌هاپ تبدیل شود. هال زندگی‌اش را وقف یاری رساندن به دیگران کرده است تا آن‌ها نیز بتوانند بر چالش‌ها و مشکلاتشان غلبه کنند و از پتانسیل نامحدودی که درون هر یک از ما وجود دارد بهره‌برداری کنند.

او نویسنده‌ی یکی از کتاب‌های بسیار تحسین‌شده‌ی سایت آمازون است؛ کتاب *پُرفروش با چالش‌های زندگی‌تان روبرو شوید: چگونه به زندگی فعلی‌تان عشق بورزید در حالی که زندگی رؤیایی‌تان را می‌سازید*.

هال هم‌چنین یکی از برترین سخنرانان انگیزشی امریکا است. در حالی که شرکت‌ها و مؤسسات غیرانتفاعی مرتباً از او دعوت می‌کنند تا در کنفرانس‌ها و همایش‌هایشان سخنرانی کند، اما او اشتیاق بسیار زیادی دارد تا تأثیرات مثبتی بر روی جوان‌ها داشته باشد. بیش از یک دهه است که سخنرانی‌های هال در سراسر امریکا و کانادا بر روی بیش از یک صد هزار مخاطب تأثیر گذاشته است که تقریباً هشتاد هزار نفر از آن‌ها دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان بوده‌اند.

او در برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی زیادی حضور داشته و در کتاب‌های بی‌شماری از جمله سری کتاب‌های پُرفروش *سوپ جوجه برای روح* از او و زندگی‌اش یاد شده است.



سفنی با فواندگان



انتشارات

www.Sinapub.com



مهم نیست در حال حاضر در چه شرایطی هستید؛ خواه در بالاترین سطوح موفقیت باشید یا در کشمکش و تقلا برای پیدا کردن مسیرتان به سوی موفقیت، می دانم که حداقل یک وجه اشتراک داریم (احتمالاً بیش از یک وجه اشتراک داشته باشیم اما درباره‌ی این یکی کاملاً مطمئن هستم). مامی خواهیم خودمان و زندگی‌هایمان را بهبود ببخشیم. این موضوع بدین معنی نیست که ما یا زندگی‌هایمان مشکلی داریم، بلکه ما با یک نیروی غریزی و اشتیاق درونی برای پیشرفت و بهبود دائمی متولد شده‌ایم. من معتقدم که این اشتیاق درون همه‌ی ما وجود دارد با این حال بسیاری از ما هر روز بیدار می شویم و زندگی تقریباً یک‌سان و یک‌نواختی را تجربه می‌کنیم.

به عنوان یک نویسنده، سخنران و مربی موفقیت، کار من این است که به مردم آموزش دهم چه گونه پتانسیل نامحدودی را که درون همه‌ی ما وجود دارد، به کار بگیرند. به عنوان یک دانش آموز همیشگی پیشرفت شخصی، می توانم با قاطعیت کامل بگویم که کتاب صبح جادویی کاربردی‌ترین، نتیجه‌بخش‌ترین و متحول‌کننده‌ترین شیوه برای بهبود همه‌ی جنبه‌های زندگی است که تاکنون با آن مواجه شده‌ام.

برای افراد جویای موفقیت، کتاب صبح جادویی کاملاً یک تغییردهنده‌ی بازی است که اجازه می‌دهد به سطوح بالاتری از زندگیتان برسید و موفقیت شخصی و حرفه‌ای شما را بسیار فراتر از چیزی می‌برد که در گذشته به آن دست پیدا کرده‌اید. در حالی که این موفقیت می‌تواند شامل افزایش حقوق، رشد کسب‌وکار، افزایش فروش و یا افزایش درآمد باشد، اما اغلب درباره‌ی کشف راه‌های جدید برای تجربه‌ی سطوح عمیق‌تری از تعادل و رضایت شخصی در جنبه‌های مختلف زندگیتان است که ممکن است از آن‌ها غفلت کرده باشید. این موفقیت می‌تواند به معنی ایجاد بهبودهای قابل توجه در وضعیت سلامتی، شادی، ارتباطات، شرایط مالی، شرایط معنوی و همه‌ی جنبه‌های مهم زندگیتان باشد.

برای آن‌هایی که در دریایی از مشکلات و چالش‌ها دست و پا می‌زنند و از لحاظ ذهنی، احساسی، جسمی، مالی و یا در ارتباطاتشان دوران بدی را سپری می‌کنند، صبح جادویی به کرات ثابت کرده است که تنها چیزی است که می‌تواند هر کسی را توانمند سازد تا در زمانی بسیار کوتاه بر چالش‌هایی ظاهراً غیر قابل عبور غلبه کند و تغییراتی خارق‌العاده در شرایط و زندگی‌اش ایجاد کند.

اگر می‌خواهید پیشرفت‌های قابل توجهی در برخی جنبه‌های کلیدی زندگیتان ایجاد کنید و یا به دنبال یک تغییر بزرگ هستید که زندگیتان را از بیخ و بن متحول می‌کند (بنابراین شرایط فعلی‌تان خیلی زود به یک خاطره تبدیل خواهد شد)، کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید. شما در حال شروع یک سفر معجزه‌آسا با یک فرایند انقلابی هستید که تضمین می‌کند همه‌ی جنبه‌های زندگیتان را متحول خواهد کرد... آن هم قبل از ساعت ۸ صبح.

صبح جادویی پیش از این زندگی هزاران نفر را در سراسر جهان متحول و دگرگون کرده است (از جمله خودم) و می‌تواند کاتالیزوری برای متحول کردن زندگی شما باشد. برای من افتخار بزرگی است که مطالب این کتاب را با شما در میان می‌گذارم و تمام توانم را به کار بسته‌ام تا این کتاب حقیقتاً یک سرمایه‌گذاری دگرگون‌کننده از زمان، انرژی و توجه شما باشد. ممنونم که اجازه می‌دهید بخشی از زندگی شما باشم. یک سفر جادویی در حال شروع است.

با عشق و احترام همیشگی
هال الرود

نواآورا
انتشارات
www.Sinapub.com



انتشارات

www.Sinapub.com

هالِ الرود یک نابغه و کتاب صبح جادویی واقعاً سحرآمیز است.

از سال ۱۹۷۳ تا امروز در جنبش/استعداد بشری/پیشرفت شخصی هستم و از آن زمان تاکنون، مذاهب مختلف، دعا‌های گوناگون، درون‌کاوی، یوگا، تلقین‌های مثبت، تجسم و برنامه‌ریزی عصبی-کلامی را بررسی و امتحان کرده‌ام. من روی آتش راه رفته‌ام و با فلسفه‌های غیرعادی زیادی آشنا شده‌ام که برخی از آن‌ها کاملاً از قوه‌ی درک انسان خارج هستند.

کاری که هال با منجی‌های زندگی‌اش انجام داده در واقع این است که بهترین تمرین‌های مربوط به افزایش هوشیاری بشر طی قرن‌های گذشته را انتخاب کرده و آن‌ها را به رویه‌ای صبحگاهی خلاصه کرده است. رویه‌ای که حالا بخشی از زندگی روزمره من شده است.

خیلی از مردم هر روز حداقل یکی از این منجی‌ها را به کار می‌گیرند. برای مثال، خیلی‌ها هر صبح ورزش می‌کنند. بعضی‌ها هر روز مدیتیشن و درون‌کاوی می‌کنند و یا وقایع روزانه‌شان را ثبت می‌کنند. اما طبق دسته‌بندی هال از منجی‌های زندگی، هیچ‌کسی نیست که هر صبح این ۶ تمرین فوق‌العاده‌ی کهن را انجام دهد.

صبح جادویی برای افراد موفق و پُرمشغله بسیار عالی است. انجام هر روزه‌ی این منجی‌های زندگی، مانند پمپ کردن سوخت موشک به بدن، ذهن و روح‌تان قبل از آغاز هر روز است...

پدر پولدارم اغلب می گفت: «همیشه می توان یک دلار دیگر ساخت، اما روزی را که از دست رفت نه!» اگر می خواهید هر روزتان را به حد اعلی برسانید، کتاب صبح جادویی را مطالعه کنید.

رابرت کیوساکی^۱

نویسنده ی کتاب پدر پولدار پدر بی پول پُر فروش ترین کتاب هوش مالی دنیا.



1. ROBERT KIIYOSAKI



دو شیوه برای گذران زندگی وجود دارد. یکی این که تصور کنید هیچ معجزه‌ای وجود ندارد و دیگر این که هر چیزی را در حکم معجزه بپندارید.

آلبرت اینشتین^۱

معجزه‌ها در تناقض با طبیعت نیستند. آن‌ها در تناقض با چیزی هستند که ما از طبیعت می‌دانیم.

سنت آگوستین^۲

زندگی نه یک بار، بلکه هر صبح آغاز می‌شود.

جوئل آستین^۳



1. ALBERT EINSTEIN

2. SAINT AUGUSTINE

3. JOEL OSTEEN



www.Sinapub.com



مقدمه

داستان من،
و این که چرا داستان شما مهم است



انتشارات

www.Sinapub.com



سوم دسامبر ۱۹۹۹، زندگی‌ام خوب و آرام بود. نه، اوضاع زندگی‌ام عالی بود. بیست ساله بودم و اولین سال دانشگاه را پشت سر گذاشته بودم. ۱۸ ماه اخیر زندگی‌ام را برای تبدیل شدن به یکی از بهترین ویزیتورهای یک شرکت بازاریابی صرف کرده بودم و درآمدی داشتم که هیچ‌وقت گمان نمی‌کردم در آن سن ممکن باشد. نامزدی دوست‌داشتنی، خانواده‌ای همیشه پشتیبان و دوستان بسیار خوبی داشتم که هر کسی آرزویشان را داشت. به معنای واقعی کلمه خوش‌بخت بودم.

احتمالاً می‌گویید در دورانی رؤیایی و نقطه‌ای اوج زندگی‌ام بودم. به هیچ وجه تصور نمی‌کردم که این شب همان شبی بود که دنیای من پایان خواهد یافت.

ساعت ۱۱:۳۲ شب؛ در حال رانندگی با سرعت ۱۱۵ کیلومتر بر ساعت

از رستوران بیرون آمدم. دوستانمان کمی بعد از ما از رستوران بیرون آمدند. فقط ما دو نفر بودیم. نامزد، خسته از اتفاقات بعدازظهر، روی صندلی سمت شاگرد چُرت می‌زد. من کاملاً هوشیار و سرحال بودم. چشمانم به جاده‌ی روبرو خیره بود و انگشت اشاره‌ی دست چپم را مثل چوب رهبر ارکستر در هوا تکان می‌دادم؛ گویی ارکستری از چایکوفسکی^۱ را رهبری می‌کردم.

هنوز از وقایع آن شب خوشحال و سرمست بودم و در دورترین نقطه از ذهنم نیز به خواب فکر نمی‌کردم. با فوردهی موسستانگ جدیدم در آزادراه ایالتی و با سرعت ۱۱۵ کیلومتر بر ساعت هم‌چون موشکی ویراژ می‌دادم. فقط دو ساعت از بهترین سخنرانی عمرم می‌گذشت. حضار، ایستاده من را تشویق و تحسین کرده بودند و من، سربلند و مغرور بودم. در حقیقت، دوست داشتم هیجان و خوشحالی‌ام را بلند فریاد بزنم، اما نامزد خوابیده بود. با خودم فکر کردم که با والدینم تماس بگیرم، اما دیروقت بود و ممکن بود خوابیده باشند. ای کاش تماس می‌گرفتم، زیرا نمی‌دانستم که آن لحظه می‌توانست برای مدت زمانی طولانی آخرین فرصت برای صحبت با والدینم و یا هر کس دیگری باشد.

1. Tchaikovsky

واقعیتی غیر قابل تصور

اصلاً یادم نیست که نور چراغ‌های کامیون بزرگی را که از روبرو به سمتم می‌آمد، دیده باشم. در یک لحظه‌ی شوم از سرنوشت، کامیونی که با سرعت حدود ۱۳۰ کیلومتر بر ساعت در حرکت بود، شاخ به شاخ با اتومبیلم برخورد کرد. ثانیه‌های آتی برایم به صورت صحنه آهسته گذشت؛ گویی چایکوفسکی رقص شوم ما را رهبری می‌کرد.

تصادف کردیم. صدایی گوش خراش و ناهنجار از برخورد و له شدن اتومبیل‌هایمان در فضا پخش شد. کیسه‌ی هوای اتومبیلم به شدت باز شد تا ما را بیهوش کند اما مغزم هنوز با سرعت ۱۱۵ کیلومتر بر ساعت به سفرش ادامه داد و به قسمت جلوی مجسمه‌ام برخورد کرد و قسمت عمده‌ای از بافت حیاتی مغزم در قسمت پیشانی تخریب شد.

به محض برخورد، عقب اتومبیلم به سمت راست کشیده شد و باعث شد در سمت راننده، هدفی اجتناب‌ناپذیر برای اتومبیل پشت سرم باشد. یک ساتورن سدان با سرعت ۱۱۵ کیلومتر بر ساعت به در سمت راننده‌ی اتومبیلم برخورد کرد. شدت برخورد به گونه‌ای بود که در اتومبیلم متلاشی و به روی سمت چپ بدنم آوار شد. قاب فلزی سقف، مجسمه‌ام را شکافت و گوش چپم را برید. استخوان‌های کاسه‌ی چشم چپم له شدند و کره‌ی چشمم را بدون محافظ و به شدت آسیب‌پذیر رها کردند. بازوی چپم شکست و عصبش قطع شد. آرنجم خرد شد و استخوان شکسته‌ی فک‌ام، عضله‌ی دو سر بازویم را شکافت.

لگنم بین ستون و کنسول وسط اتومبیل گیر افتاده بود و از سه جای مختلف شکسته بود. سرانجام، بزرگ‌ترین استخوان بدن یک انسان یعنی استخوان رانم از وسط شکسته بود و با پاره کردن شلوارم از جایش بیرون زده بود.

همه‌جا پر از خون بود. بدنم کاملاً منهدم شده بود. مغزم آسیبی جدی دیده بود.

ناتوان از تحمل درد جسمی شدید و به دلیل افت شدید فشار خون، بدنم از کار افتاد و همه‌چیز به سمت سیاهی رفت.

من به کما فرو رفتم.

چند بار زندگی می کنید... دوبار؟!

چیزی که بعداً اتفاق افتاد، کاملاً غیر قابل باور بود به طوری که بسیاری از مردم به آن معجزه می گویند.

گروه نجات از راه رسید و آتشنشان‌ها بدن خون‌آلودم را از لاشه‌ی اتومبیل بیرون کشیدند. خون‌ریزی شدیدی داشتم. قلبم از تپیدن ایستاد و نفسم از کار افتاد.

از لحاظ بالینی، مرده بودم.

مأموران اورژانس به سرعت من را درون هلی‌کوپتر امداد گذاشتند و مصمم بودند که با تلاش‌شان زندگی‌ام را نجات دهند. شش دقیقه‌ی بعد، آن‌ها موفق شدند. قلبم دوباره شروع به تپیدن کرد و مجدداً نفس کشیدن را آغاز کردم. خوشبختانه به زندگی برگشته بودم.

شش روز در کما بودم و با شنیدن این خبر از کما بیرون آمدم که دیگر هرگز نمی‌توانم راه بروم. بعد از هفت هفته‌ی چالش‌انگیز توان‌بخشی در بیمارستان و تلاش برای یادگیری دوباره‌ی راه رفتن، به آغوش مراقبت والدینم ترخیص شدم و به دنیای واقعی بازگشتم. با وجود یازده استخوان شکسته، آسیب مغزی جدی و نامزدی که در بیمارستان نامزدی‌اش را با من به هم زده بود، زندگی‌ای که من می‌شناختم دیگر هرگز مثل قبل، نمی‌شد. باور کنید یا نه، همه‌ی این‌ها به اتفاقات خوب و غیر قابل باوری منجر می‌شدند.

گرچه کنار آمدن با شرایط جدیدم آسان نبود و گاه‌گاهی با خودم می‌اندیشیدم که چرا / این اتفاق باید برای من می‌افتاد، اما باید مسئولیت بازگشت زندگی‌ام به شرایط مطلوب گذشته را می‌پذیرفتم.

به جای ناله و شکایت از این‌که اوضاع چه‌گونه باید باشد، اوضاع را به همان صورتی که بود پذیرفتم و در آغوش گرفتم. به جای این‌که انرژی‌ام را صرف این آرزو کنم که ای کاش زندگی‌ام کمی متفاوت بود (این آرزو که ای کاش آن اتفاقات بد برایم رخ نداده بود)، کاملاً تمرکز کردم تا از داشته‌هایم بهترین بهره را ببرم. از آنجایی که نمی‌توانستم گذشته را تغییر دهم، بر پیش‌روی و جلورفتن تمرکز کردم.

من زندگی‌ام را وقف به‌کارگیری استعدادهای بالقوه و دستیابی به رؤیاهایم کردم و بنابراین توانستم کشف کنم که چه‌گونه دیگران را توانمند سازم تا آن‌ها هم همین کار را انجام دهند.

در نتیجه‌ی انتخاب قدردانی برای داشته‌ها، پذیرش بی‌قید و شرط نداشته‌ها و پذیرش مسئولیت کامل برای خلق چیزهایی که می‌خواستم، سرانجام آن تصادف و ویرانگر تبدیل به یکی از بهترین اتفاق‌های زندگی‌ام شد. با پذیرش این اعتقاد که هر اتفاقی به دلیلی رخ می‌دهد (اما وظیفه‌ی ماست که توانمندسازترین دلایل را برای چالش‌ها، رویدادها و پیشامدهای زندگی انتخاب کنیم)، از تصادفم استفاده کردم تا بازگشتی فاتحانه داشته باشم.

سال ۲۰۰۰، سالی که از روی تخت بیمارستان شروع شد و من شکسته بودم اما نه شکست خورده، به صورت کاملاً متفاوتی به پایان رسید.

با وجود این که اتومبیلی نداشتم، حافظه‌ی کوتاه‌مدتم به شدت آسیب دیده بود و بهانه‌های بسیاری برای نشستن در خانه و تأسف خوردن برای خودم داشتم، اما به موقعیت شغلی‌ام در بخش فروش شرکت کاتکوبرگشتم.

من بهترین سال شغلی‌ام را رقم زدم و در میان بیش از ۶۰ هزار نماینده‌ی فروش فعال شرکت با رتبه‌ی ششم کارم را به پایان رساندم. همه‌ی این‌ها در حالی رخ داد که هنوز از لحاظ جسمی، ذهنی، احساسی و مالی رو به بهبود بودم.

سال ۲۰۰۱، در حالی که درس‌های فوق‌العاده گران‌بهایی را از تجربیات قبلی زندگی‌ام یاد گرفته بودم، زمان آن بود که بدبختی‌ها و مصیبت‌های زندگی‌ام را به الهام‌بخشی و توانمندسازی دیگران تبدیل کنم. برای این کار، شروع کردم به سخنرانی و اشتراک‌گذاری داستان زندگی‌ام در دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها. واکنش‌های دانش‌آموزان و اساتید دانشگاه‌ها به طور شگفت‌انگیزی مثبت بود، و من عازم مأموریتی شدم تا تأثیرات مثبتی بر روی زندگی جوان‌ها و نوجوان‌ها داشته باشم.

سال ۲۰۰۲، یکی از دوستان خوبم به نام «جان برگاف» تشویق کرد که کتابی درباره‌ی وقایع تصادفم بنویسم تا الهام‌بخشی بیش‌تری در زندگی دیگران داشته

باشم. بنابراین، شروع به نوشتن کردم. به محض شروع، متوقف شدم. من نویسنده‌ی خوبی نبودم.

نوشتن انشاء در دوران دبیرستان به اندازه‌ی کافی چالش‌انگیز بود، چه برسد به نوشتن یک کتاب. بعد از تلاش‌های مکرر که همیشه با ناامیدی و خیره ماندن به مانیتور پایان می‌یافت، نوشته‌هایم هیچ شباهتی به طرح یک کتاب نداشت. با این حال، برای دومین سال متوالی در میان ده فروشنده برتر شرکت کاتکو قرار گرفتم.

سال ۲۰۰۴، برای سنجش توانایی‌های خودم در حوزه‌ی مدیریت، سمت مدیر فروش شرکت کاتکو در شهر «ساگرامنتو» را پذیرفتم. در پایان سال، تیم ما در رده‌ی اول فروش شرکت قرار گرفت و رکورد فروش سالانه شرکت را شکستیم. پاییز آن سال، من بالاترین رقم فروش شخصی‌ام را در شرکت به دست آوردم و عکسم در تالار مشاهیر شرکت قرار گرفت.

با این احساس که در شرکت کاتکو به تمام خواسته‌هایم دست پیدا کرده‌ام، زمان آن بود که رؤیایم برای تبدیل شدن به یک سخنران انگیزشی حرفه‌ای در زمینه‌ی موفقیت را دنبال کنم. حتی به این فکر افتادم که آن کتابی را که در سال‌های گذشته درون ذهنم به این طرف و آن طرف شنا می‌کرد، به رشته‌ی تحریر در آورم. در همان حین با اورسلا آشنا شدم. ما جلدانشدنی بودیم و من احساس می‌کردم اورسلا همان همسر رؤیاهای من است.

فوریه ۲۰۰۵، در حالی که در میان همکارانم نشسته بودم و با خودم گمان می‌کردم آخرین کنفرانسم در کاتکو است، به یک درک دردناک رسیدم: من هرگز نهایت استفاده را از استعدادهایم نبرده بودم. درست است که چندین جایزه برده بودم و چندین رکورد را شکسته بودم، اما هنگامی که می‌دیدم دو فروشنده‌ی برتر شرکت بزرگ‌ترین جایزه‌ی سالانه‌ی کاتکو (ساعت رولکس) را دریافت می‌کردند، پی بردم که هرگز کاملاً متعهد نبوده‌ام، حداقل نه برای یک سال کامل. نمی‌توانستم با خودم کنار بیایم که در آن شرایط شرکت را ترک کنم. باید یک سال دیگر می‌ماندم، اما این بار باید تمام وجودم را وقف این کار می‌کردم.

سال ۲۰۰۵، با وجود شروع دیرهنگام، این هدف را برای خودم در نظر گرفتم که بهترین رکورد فروش سالانه‌ام را دو برابر کنم. وحشت‌زده اما متعهد و مصمم بودم. هم‌چنین مصمم بودم که کتابم را به سرانجام برسانم و داستان زندگی‌ام را با مردم جهان در میان بگذارم. من ۳۶۵ روز را بی‌وقفه کار کردم. می‌فروختم و می‌نوشتیم. با سطحی از نظم و انضباط شخصی تلاش می‌کردم که من را از ۲۵ سال ابتدای عمرم کاملاً جدا می‌کرد. اشتیاق شدیدی داشتم تا کاری را انجام دهم که قبلاً هرگز انجام نداده بودم: خطرکردن از دنیای راحت و دردناک معمولی بودن (که تمام زندگی‌ام براساس آن بود) به دنیای فوق‌العاده بودن. در انتهای سال، به هر دو هدفم رسیدم؛ رکورد فروش سالانه‌ام را به بیش از دو برابر ارتقاء دادم و اولین کتابم را به پایان رساندم. حالا می‌دانم که این جمله کاملاً درست است: وقتی که متعهد باشید، هر چیزی ممکن است.

بهار ۲۰۰۶، اولین کتابم با عنوان *با چالش‌های زندگی‌تان روبه‌رو شوید: چه‌طور به زندگی فعلی‌تان عشق بورزید در حالی که زندگی رؤیایی‌تان را می‌سازید*، در فهرست کتاب‌های پرفروش سایت آمازون در رتبه‌ی هفتم قرار گرفت. سپس اتفاقی باورنکردنی رخ داد. ناشر کتاب با ۱۰۰٪ حق امتیاز کتاب پرفروشم فرار کرد و دیگر هیچ خبری از او نشد.

والدینم به شدت ناراحت شده بودند اما من خیلی ناراحت نبودم. اگر فقط یک درس از آن تصادف هولناک یاد گرفته باشم این است که هیچ دلیلی ندارد برای جنبه‌هایی از زندگی‌مان که نمی‌توانیم تغییرشان دهیم، وقتی صرف کنیم و یا این‌که برایشان ناراحت باشیم. بنابراین، من ناراحت نبودم. هم‌چنین یاد گرفته بودم که با تمرکز کردن بر روی چیزهایی که می‌توانیم از چالش‌هایمان یاد بگیریم و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها برای بهبود زندگی دیگران، می‌توانیم هر بدبختی و مصیبتی را به یک مزیت و سود تبدیل کنیم. بنابراین، من هم همین کار را کردم.

سال ۲۰۰۶، بدون تقریباً هیچ‌گونه آگاهی از این‌که مربی‌گری شخصی چه الزاماتی دارد، به صورت تصادفی مربی و مشاور موفقیت شدم. یک مدیر مالی میانسال از من درخواست کرده بود که در صورت امکان مربی او باشم. من موافقت کردم و به

یکی از رؤیاهایم رسیدم. اولین شاگرد من نتایج خوب و محسوسی را در زندگی و کسب و کارش مشاهده کرد و من از کمک به او به عنوان مربی بسیار خرسند و شادمان بودم. در ۲۶ سالگی، احتمال این که به عنوان یک مربی حرفه‌ای به موفقیت دست پیدا کنم تقریباً نزدیک به صفر بود، اما مربی‌گری شخصی یکی از اهداف زندگی‌ام بود و به هر طریقی به دنبالش می‌رفتم. اندکی بعد، هنگامی که از طرف انجمن دختران و پسران آمریکا برای سخنرانی در کنفرانس ملی دعوت شدم، اولین درآمد به عنوان سخنران را دریافت کردم. اگرچه از سال ۱۹۹۸ تا کنون با موهای تی‌فوسی و ظاهر جوان‌پسندم برای مخاطبان بی‌شماری از جمله فروشندگان و مدیران سخنرانی کرده‌ام، اما اثر گذاشتن بر زندگی جوان‌ها راهی بود که باید می‌رفتم. من سخنرانی‌ام را از دبیرستان‌ها و دانشگاه‌های محلی شروع کردم.

سال ۲۰۰۷ سالی بود که زندگی‌ام مجدداً متلاشی شد. اقتصاد آمریکا دچار بحران شد و سقوط کرد. یک‌شبه، درآمد نصف شد. شاگردانم دیگر استطاعت هزینه‌های مربی‌گری‌ام را نداشتند و من نمی‌توانستم صورتحساب‌هایم از جمله قسط خانه‌ام را بپردازم. ۴۲۵ هزار دلار بدهی داشتم و زندگی‌ام به تاراج رفته بود. از لحاظ ذهنی، جسمی، احساسی و مالی به پایین‌ترین نقطه‌ی ممکن سقوط کرده بودم. هرگز در زندگی‌ام چنین احساس ناامیدی، درهم شکستگی، پریشانی و افسردگی نداشتم. سرگشته و پریشان از این که چه گونه می‌توانم دوباره زندگی‌ام را درست کنم، با ناامیدی در جستجوی جواب‌هایی برای مشکلات مغلوب‌نشده‌ی من. به خواندن کتاب‌های خودآموز موفقیت روی آوردم، در سمینارهای مختلف شرکت کردم و حتی یک مربی شخصی استخدام کردم؛ اما هیچ کدام مؤثر واقع نشد.

سال ۲۰۰۸، ورق زندگی‌ام شروع کرد به برگشتن. سرانجام برای یکی از دوستان صمیمی‌ام اعتراف کردم که چه اتفاقات بدی در زندگی‌ام رخ داده بود؛ که البته تا آن موقع به صورت موفقیت‌آمیزی آن‌ها را مخفی نگه داشته بودم. دوستم پرسید: ورزش می‌کنی؟ جواب دادم: نه، به ندرت می‌توانم صبح‌ها زود از خواب بیدار شوم. او گفت: شروع کن به پیاده‌روی. پیاده‌روی کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشی و بهتر فکر کنی. از پیاده‌روی نفرت داشتم. بسیار ناامید و سرخورده بودم، با این حال به نصیحتش گوش دادم و شروع کردم به پیاده‌روی. ادراکی که در اولین

پیا‌ده‌روی داشتم به یک نقطه‌ی عطف در زندگی‌ام تبدیل شد (جزئیاتش را در فصل دوم می‌خوانید). گویی به من الهام شد تا با ایجاد یک رویه‌ی روزانه‌ی پیشرفت شخصی، امیدوار باشم تا به شخصی تبدیل شوم که برای حل مشکلاتم به آن نیاز داشتم و هم‌چنین زندگی‌ام را به روزهای خوش برگردانم. باورکردنی نبود که این موضوع کارساز شد. همه‌ی جنبه‌های زندگی‌ام چنان به سرعت متحول شد که من آن صبح را «صبح جادویی» نام نهادم.

پاییز ۲۰۰۸، من توسعه‌ی صبح جادویی را ادامه دادم. تمرینات مختلف و متفاوت پیشرفت شخصی و زمان‌بندی‌های گوناگون خوابیدن را آزمایش کردم و درباره‌ی نیاز واقعی انسان‌ها به خواب تحقیق کردم. یافته‌های من الگوها و پندارهایی که بسیاری از مردم از جمله خودم آن‌ها را درست می‌پنداشتند، کاملاً در هم شکست. از آن جایی که نتایج تحقیقاتم را دوست داشتم، آن نتایج را با شاگردانم در میان گذاشتم و آن‌ها نیز درست به اندازه‌ی خودم خوششان آمد. آن‌ها به دوستان، خانواده و همکاران‌شان در آن باره اطلاع دادند. ناگهان، متوجه شدم افرادی که هرگز آن‌ها را ندیده بودم، درباره‌ی صبح‌های جادویی‌شان بر روی فیس‌بوک و توئیتر کامنت گذاشتند (بعداً بیش‌تر توضیح می‌دهم).

سال ۲۰۰۹ هنوز هم بهترین سال زندگی من است. من با همسر رؤیاهایم ازدواج کردم. ما بچه‌دار شدیم و به دخترمان زندگی بخشیدیم. کسب‌وکار مربی‌گری‌ام پیشرفت می‌کرد به طوری که من یک لیست انتظار برای شاگردانم داشتم. حرفه‌ی سخنرانی‌ام اوج می‌گرفت. من در دبیرستان‌ها، دانشگاه‌ها، شرکت‌ها و همایش‌های غیرانتفاعی سخنرانی می‌کردم. صبح جادویی هم‌چون شعله‌های وحشی آتش پخش می‌شد. هر روز ایمیل‌هایی را دریافت می‌کردم که مردم در آن‌ها گفته بودند که صبح جادویی زندگیشان را متحول کرده است. می‌دانستم مسئولیت من بود که آن را با مردم جهان در میان بگذارم و نوشتن کتاب، بهترین راه برای انجام این کار بود. به آهستگی، دوباره شروع به نوشتن کردم. اشتباه نکنم هنوز هم نویسنده‌ی خوبی نیستم، اما متعهد هستم. همان‌طور که یکی از دوستان خوبم روماسیو فالچر همیشه می‌گوید: همیشه یک راه وجود دارد... وقتی که شما متعهد باشید.

با چالش‌های زندگیتان روبرو شوید

من داستان زندگی‌ام را به این دلیل با شما در میان گذاشتم که مدارکی ارائه دهم تا بدانید در زندگی بر چه چیزهای می‌توان غلبه کرد و چه چیزهایی را می‌توان به دست آورد، و البته به هیچ‌وجه مهم نیست که چالش‌های زندگی شما چقدر سخت و دشوار باشند. اگر من توانستم از مرگ حتمی نجات پیدا کنم و اگر توانستم بر ناامیدی و افسردگی حاصل از گفته‌های دکترها که گفته بودند دیگر هرگز نمی‌توانم راه بروم، غلبه کنم و زندگی رؤیاهایم را خلق کنم، شما هیچ‌گونه عذر قابل قبولی ندارید که نتوانید بر موانع و محدودیت‌هایی که شما را از رؤیاهایتان دور نگه می‌دارند، غلبه کنید. ابتدا، به هیچ‌وجه.

من معتقدم پذیرش این طرز فکر برای ما بسیار مهم و حیاتی است که هر چیزی که یک شخص دیگر بر آن غلبه کرده و یا به آن دست پیدا کرده، مدرکی است که نشان می‌دهد هر چیزی (منظورم دقیقاً هر چیزی است) که شما باید بر آن غلبه کنید یا می‌خواهید که به انجام برسانید، برای‌تان امکان‌پذیر است؛ و البته هیچ اهمیتی ندارد که گذشته شما چه‌طور بوده و یا شرایط فعلی شما چگونه است.

این موضوع با پذیرش کامل مسئولیت برای همه‌ی جنبه‌های زندگیتان و امتناع از سرزنش دیگران آغاز می‌شود. درجه‌ی مسئولیت‌پذیری شما درباره‌ی اتفاقاتی که در زندگیتان رخ می‌دهد همان درجه‌ی قدرت شخصیتان برای تغییر دادن شرایط زندگیتان است.

درک تفاوت میان مسئولیت‌پذیری و عیب‌جویی بسیار مهم است. در حالی که عیب‌جویی به دنبال مقصر می‌گردد، مسئولیت‌پذیری مشخص می‌کند چه کسی مصمم است که شرایط را بهبود بخشد. اگرچه من در تصادم مقصر نبودم، اما مسئولیت بهبود زندگی‌ام با خودم بود؛ مسئولیت این که شرایط زندگی‌ام را به شرایط دلخواهم تغییر دهم. واقعاً مهم نیست که مقصر چه کسی است، مهم این است که من و شما متعهد و مصمم باشیم که گذشته را در گذشته رها کنیم و از همین امروز زندگیمان را دقیقاً در مسیری قرار دهیم که می‌خواهیم آن‌گونه باشد.

حالا نوبت شماست، این داستان شماست

این‌که در حال حاضر در کجای زندگیتان هستید، هم موضوعی موقتی و گذراست و هم این‌که دقیقاً جایی است که گمان می‌رود باید در آن‌جا باشید. شما به این لحظه رسیده‌اید تا چیزهایی ضروری را یاد بگیرید و بنابراین بتوانید به شخصی تبدیل شوید که با آن می‌توانید زندگی مورد نظرتان را خلق کنید.

حتی وقتی که زندگی سخت و چالش‌انگیز است (خصوصاً وقتی که زندگی سخت و چالش‌انگیز است)، زمان حال همواره فرصتی است تا یاد بگیریم، رشد کنیم و از چیزی که قبلاً بوده‌ایم بهتر شویم.

شما در فرایند نوشتن داستان زندگیتان هستید و هیچ داستان خوبی نداریم که بدون قهرمان باشد؛ قهرمانی که بر چالش‌های زندگی‌اش غلبه می‌کند. در حقیقت، هر چه چالش‌ها بزرگ‌تر باشند، داستان نیز بهتر است. از آن‌جایی که برای داستان شما هیچ مانع و محدودیتی وجود ندارد، دوست دارید که در صفحه‌ی بعد چه چیزی نوشته شود؟

خبر خوب این‌که شما می‌توانید از همین حالا هر چیزی را در زندگیتان تغییر دهید و یا هر چیزی را در زندگیتان خلق کنید. من نمی‌گویم که نباید برایشان تلاش کنید، اما شما می‌توانید با پرورش یافتن به شخصی که توانایی انجامشان را دارد، به سرعت و به سادگی به خواسته‌هایتان برسید. این کتاب در همین باره است؛ کمک به شما در تبدیل شدن به شخصی که با آن می‌توانید به خواسته‌هایتان برسید. و در این راه هیچ محدودیتی وجود ندارد.

یک خودکار بردارید

قبل از این‌که جلوتر بروید، یک مداد یا خودکار بردارید تا بتوانید نکات مورد نظرتان را در حاشیه‌ی کتاب یادداشت کنید. همین‌طور که پیش می‌روید، هر مطلبی را که به نظرتان مهم است و ممکن است بخواهید دوباره به آن مراجعه کنید، علامت‌گذاری کنید.

با این کار می‌توانید در زمان نیاز به سرعت مهم‌ترین درس‌ها، ایده‌ها و استراتژی‌ها را به یاد آورید.

سابقاً خودم با این موضوع مشکل داشتم زیرا کمی وسواسی و حساس هستم و نسبت به تمیز نگه داشتن وسایلم سخت‌گیر. سپس پی بردم که باید این اخلاق را کنار بگذارم چراکه هدف از کتاب‌هایی از این دست این نیست که دست نخورده باقی بمانند، بلکه هدف‌شان این است که ارزشی را که از آن‌ها استخراج می‌کنیم، به حد اعلی برسانند. حالا همه‌ی کتاب‌هایم را علامت‌گذاری می‌کنم و بنابراین هرگاه که بخواهم می‌توانم به سرعت تمام نکته‌های کلیدی و مهم را دوباره به یاد بیاورم، بدون این‌که مجبور باشم تمام کتاب را مطالعه کنم.

خُب، خودکارتان را بردارید تا شروع کنیم! فصل بعدی زندگیتان در حال شروع است...





فصل اول

زمانِ بیدار شدن با تمامِ قواست



جمله‌ی «زندگی بسیار کوتاه است» آن قدر تکرار شده که به یک جمله‌ی کلیشه‌ای تبدیل شده است، اما در موضوع مورد بحث ما کاملاً صدق می‌کند. شما آن قدر زمان ندارید که معمولی و ناکام باشید. این موضوع نه تنها بی معنی بلکه دردناک است.

ست گودین^۱

اگر می‌خواهید شبانگاه با رضایت به رختخواب بروید، باید صبح‌ها با اراده از خواب برخیزید.

جورج لوریمر^۲

چرا وقتی که کودکی متولد می‌شود، او را معجزه‌ی زندگی می‌نامیم، اما در زندگی خودمان به معمولی بودن تن می‌دهیم؟ در کجای مسیر زندگی این بینش را از دست داده‌ایم که زندگی معجزه است؟

از دوران کودکی همواره به ما اطمینان داده‌اند که وقتی بزرگ شویم، می‌توانیم هر آنچه را که بخواهیم داشته باشیم، انجام دهیم و نیز همان شویم که خواهیم. حالا که بزرگ شده‌اید، آیا هر آنچه را می‌خواستید، دارید؟ انجام می‌دهید؟ و آیا همان شده‌اید که می‌خواستید؟ یا جایی در طول این مسیر، این هر چیز را تغییر داده‌اید و به کم‌تر از آنچه واقعاً می‌خواستید، قانع شده‌اید؟

اخیراً با آمار تکان‌دهنده‌ای مواجه شدم: طبقه‌ی متوسط مردم آمریکا ۹ کیلوگرم اضافه‌وزن دارند، ده هزار دلار بدهکار هستند، اندکی افسردگی دارند، شغل‌شان را دوست ندارند و حتی یک دوست نزدیک و صمیمی نیز ندارند. حتی اگر فقط بخشی از این آمار درست باشد، مردم آمریکا به یک بیداری جدی نیاز دارند.

1. SETH GODIN

2. GEORGE LORIMER

شما چه‌طور؟ آیا در هر یک از جنبه‌های زندگی توانایی‌های بالقوه‌تان را به حد اعلی رسانده‌اید و به سطوحی از موفقیت که واقعاً خواهانش هستید دست یافته‌اید؟ یا این‌که در برخی از جنبه‌های زندگی به کم‌تر از آنچه واقعاً خواهانش هستید رضایت داده‌اید؟ آیا به چیزی کم‌تر از آنچه واقعاً لایق و سزاوارش هستید قناعت کرده‌اید و وضعیت موجود را خوب توجیه می‌کنید؟ یا آماده هستید تا این قانع بودن را پایان دهید و بهترین زندگی ممکن را برای خودتان بسازید؛ همان زندگی رؤیایی‌تان را؟

زندگی‌ای در «سطح ۱۰» خلق کنید

یکی از موارد مورد علاقه‌ی من که اُپرا به آن اشاره کرده این است که او گفت: *بزرگ‌ترین ماجراجویی‌ای که ممکن است تجربه کنید این است که رؤیاهایتان را زندگی کنید.* اما دیگر با او موافق نیستم. متأسفانه تعداد افرادی که رؤیاهایشان را زندگی کرده‌اند آن‌قدر کم است که این جمله به یک جمله‌ی کلیشه‌ای تبدیل شده است. بسیاری از مردم به یک زندگی معمولی تن می‌دهند و در موضعی منفعل هر آن‌چه را زندگی به آن‌ها می‌دهد می‌پذیرند. حتی افرادی که در یک جنبه‌ی زندگی مانند کسب و کارشان کاملاً موفق هستند، در جنبه‌های دیگری مانند سلامتی یا روابط اجتماعی به سطح معمولی قانع می‌شوند. همان‌طور که «ست گودین» به خوبی این موضوع را بیان کرده است: *آیا دو واژه‌ی متوسط و معمولی با هم تفاوت دارند؟ نه، تفاوت چندانی ندارند.*

بسیاری از افراد به کم‌تر از آنچه واقعاً می‌خواهند قانع می‌شوند، اما این موضوع نمی‌تواند توجیه درستی باشد که شما هم باید به کم‌تر از آنچه واقعاً می‌خواهید قانع شوید. شما می‌توانید یکی از معدود افرادی باشید که واقعاً زندگی خارق‌العاده‌ای که همه‌ی ما شایستگی‌اش را داریم، تجربه می‌کند. خوشبختی، سلامتی، پول، آزادی، موفقیت و عشق؛ شما واقعاً می‌توانید همه‌ی این‌ها را به دست آورید.

۱. Average، نه خوب نه بد

۲. Mediocre، متداول، عادی

اگر بخواهیم میزان موفقیت، رضایتمندی و دستیابی به اهداف را در هر یک از جنبه‌های زندگی بین یک تا ده درجه‌بندی کنیم، همه‌ی ما میلیم به سطح ده برسیم، این‌طور نیست؟ من هرگز ندیده‌ام کسی بگوید: «نه، من در حوزه‌ی سلامتی به دنبال سطح هفت هستم. من نمی‌خواهم خیلی سالم باشم و انرژی زیادی داشته باشم» یا این‌که بگوید: «می‌دانید، من در حوزه‌ی روابط اجتماعی به سطح پنج قانع هستم. دوست دارم با دیگران در جدال باشم، از این‌که به خواسته‌هایم نمی‌رسم لذت می‌برم و نمی‌خواهم خیلی خوشبخت باشم.»

اگر بگویم ساختن زندگی رؤیایی و نیز دستیابی به سطوحی از موفقیت، خوشبختی، سلامتی و رفاه اقتصادی فراتر از آنچه تاکنون تجربه کرده‌اید نه‌تنها امکان‌پذیر بلکه آسان است، چه می‌گویید؟

اگر بگویم نقطه‌ی آغاز همه‌ی این موفقیت‌ها این است که صبح‌ها چگونه از خواب برمی‌خیزید، و اگر بگویم از همین امروز می‌توانید با برداشتن گام‌هایی کوچک و ساده به سطوحی از موفقیت که خواهان و سزاوارش هستید دست پیدا کنید، واکنش شما چیست؟ هیچان‌زده شده‌اید؟ آیا حرف‌هایم را باور می‌کنید؟ برخی از مردم حرف‌هایم را باور نمی‌کنند. بسیاری از مردم خسته و کلافه شده‌اند زیرا همه‌ی تلاششان را برای دستیابی به زندگی مطلوب و روابط اجتماعی دلخواه به کار بسته‌اند اما هنوز به نقطه‌ی دلخواهشان نرسیده‌اند. من این موضوع را درک می‌کنم زیرا خودم نیز این شرایط را تجربه کرده‌ام. اما با گذشت زمان چیزهایی یاد گرفتم که همه‌چیز را تغییر داد. دست‌هایم را به سوی شما دراز می‌کنم و شما را به این سو دعوت می‌کنم؛ جایی که زندگی نه‌تنها خوب، بلکه فوق‌العاده است و فقط در خیال می‌گنجد.

مفروضات مهم و حیاتی کتاب

[۱] شما مانند هر شخص دیگری بر روی کره زمین، شایسته و سزاوار دستیابی به سطوح خارق‌العاده‌ای از سلامتی، ثروت، خوشبختی، عشق و موفقیت هستید. این‌که شما این حقیقت را در زندگیتان بپذیرید، بسیار مهم و تعیین‌کننده است؛ نه‌تنها

در کیفیت زندگی خودتان، بلکه بر زندگی خانواده، دوستان، مشتریان، همکاران، فرزندان و هر شخص دیگری که با او در تماس هستید، تأثیرگذار است.

[۲] برای این که در هر یک از جنبه‌های زندگیتان به رضایت دادن به کم‌تر از آنچه سزاوارش هستید پایان دهید و نیز برای این که به سطوحی از موفقیت شخصی، حرفه‌ای و مالی که آرزویش را دارید دست پیدا کنید، در ابتدا لازم است که هر روز زمانی را برای تبدیل شدن به شخص مورد نیاز برای این مهم اختصاص دهید؛ شخصی که شایسته‌ی جذب و خلق پیوسته‌ی سطوح موفقیت دلخواه‌تان است.

[۳] این که هر صبح چه گونه از خواب برمی‌خیزید و چه رویه‌های صبحگاهی‌ای را در پیش می‌گیرید، سطوح موفقیت شما در هر یک از جنبه‌های زندگیتان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. صبح‌های هدفمند، ثمربخش و موفق، روزهای هدفمند، ثمربخش و موفق را به وجود می‌آورند که در نتیجه یک زندگی موفق را به بار می‌آورند. به همین طریق، صبح‌های بی‌هدف، بی‌ثمر و معمولی، روزهای بی‌هدف، بی‌ثمر و معمولی را به وجود می‌آورند که آن‌هم منجر به یک زندگی متوسط و معمولی می‌شود. می‌توانید به سادگی و فقط با تغییر نحوه‌ی بیدار شدن‌تان در صبح، خیلی سریع‌تر از چیزی که گمان می‌کنید هر یک از جنبه‌های زندگیتان را متحول کنید.

انتشارات

www.Sinapub.com

اما من سحرخیز نیستم

اگر در گذشته تلاش کرده باشید که صبح زود از خواب بیدار شوید، اما موفق نشده باشید، چه باید کرد؟

ممکن است بگویید: «من آدم سحرخیزی نیستم.»

«مانند جغدها تا دیروقت بیدارم.»

«روزها زمان کافی ندارم.»

«علاوه بر این‌ها، من به خواب بیش‌تری احتیاج دارم، نه کم‌تر!»

قبل از صبح جادویی، من هم همین شرایط را داشتم. صرف نظر از تجارب گذشته‌تان، حتی اگر در گذشته برای برخاستن از خواب یا سحرخیزی مشکل داشته‌اید، باز هم می‌توان همه‌چیز را تغییر داد.

صبح جادویی برای همه‌ی سبک‌های مختلف زندگی کاربرد دارد و شما متعجب می‌شوید وقتی ببینید با به کار گرفتن صبح جادویی چقدر انرژی، انگیزه و زمان بیش‌تری خواهید داشت و به بهره‌وری بیش‌تر، استرس کم‌تر، وضعیت سلامتی بهتر و شادی و سرزندگی بیش‌تر خواهید رسید. در سراسر جهان هزاران نفر با به‌کارگیری صبح جادویی زندگیشان را متحول کرده‌اند. اثرات موجی حاصل از صبح جادویی که در زندگی خودم و مشتاقان بی‌شمار صبح جادویی مشاهده کرده‌ام، بسیار تعجب برانگیزند.

سحرخیزانی که به تازگی این شیوه را در پیش گرفته‌اند (از جمله کارآفرینان، فروشندگان، مدیران عامل، مادران خانه‌دار، دانش‌آموزان و دانشجویان) از تغییرات مثبت و عمیق‌شان چنان هیجان‌زده شده‌اند که بسیاری از آن‌ها ویدئوهای مربوط به نتایج‌شان را بر روی شبکه‌های اجتماعی نظیر یوتیوب، فیسبوک و توییتر به اشتراک گذاشته‌اند.

صبح جادویی چگونه زندگیتان را متحول می‌کند؟

من صدها ایمیل و پیام از افرادی دریافت کرده‌ام که صبح جادویی زندگیشان را به طور کامل تغییر داده است. برخی از این افراد در زندگیشان به مفهوم عمیق‌تری از هدف و معنا دست پیدا کرده‌اند.

برخی دیگر به بهره‌وری بیش‌تر، استرس کم‌تر، خوشبختی بیش‌تر و درآمد بالاتر دست یافته‌اند. بسیاری نیز با استفاده از صبح جادویی توانسته‌اند برای پیگیری رویاهایشان و کارهایی که مدت‌هاست آن‌ها را کنار گذاشته بودند، به زمانی هدفمندتر و باارزش‌تر دسترسی پیدا کنند.

درست مانند آن‌ها، شما نیز آثار عمیقی را در زندگیتان مشاهده خواهید کرد. شما نتایجی واقعی و ملموس را تجربه خواهید کرد؛ نتایجی مانند «زندگی‌ام به سرعت

در حال تغییر است و همگام ماندن با تغییرات برایم سخت شده... کسب و کارم در کشمکش و تقلا بود، اما وقتی شیوهی صبح جادویی را در پیش گرفتم، شگفت زده شدم که چه گونه فقط با بهبود هر روزهی خودم، توانستم شرایط را تغییر دهم» و «۷۹ روز است که شیوهی صبح جادویی را در پیش گرفته‌ام و حتی یک روز هم از آن غفلت نکرده‌ام.

اولین بار است که تصمیم گرفته‌ام کاری را انجام دهم و بیش از چند روز یا چند هفته آن را ادامه داده‌ام» و یا حتی «۱۰ ماه پیش شیوهی صبح جادویی را در پیش گرفتم. حالا درآمدم بیش از دو برابر شده و زندگی‌ام در بهترین حالت ممکن است» و نیز یکی از داستان‌های مورد علاقه‌ی من: «با استفاده از صبح جادویی، ۱۲ کیلوگرم از اضافه‌وزنم را کم کرده‌ام!»

افزایش درآمد، بهبود کیفیت زندگی، انضباط بیش‌تر، استرس کم‌تر و حتی کاهش وزن، همه و همه با صبح جادویی به دست آمده‌اند.

شیوهی صبح جادویی به شدت من را تحت تأثیر قرار داده و خوش شانس بودم که با پدیده‌ای روبه‌رو شدم که می‌تواند به سرعت و عمیقاً همه‌ی جنبه‌های زندگیتان را متحول کند. اگر تاکنون در هر یک از جنبه‌های زندگی به کم‌تر از آنچه رؤیایش را دارید قناعت کرده باشید، هیچ اهمیتی ندارد. حتی اگر در برخی از جنبه‌های زندگی درگیر کشمکش و تقلا بوده‌اید، معتقدم که برای یک تغییر بزرگ و عمیق آماده‌اید؛ یک خیز بزرگ به سطوح بالاتری از زندگی.

در فصل بعد توضیح می‌دهم که چه گونه زندگی‌ام را با استفاده از شیوهی صبح جادویی متحول کردم. من از پایین‌ترین نقطه‌ی زندگی‌ام یعنی از یک کسب و کار ورشکسته با ۴۲۵ هزار دلار بدهی شخصی، افسردگی شدید و شرایط جسمی فوق‌العاده بد شروع کردم و توانستم چندین کسب و کار موفق ایجاد کنم، همه‌ی بدهی‌هایم را پرداخت کنم، درآمدم را به بیش از دو برابر افزایش دهم و رؤیایم برای تبدیل شدن به یک سخنران برجسته بین‌المللی را محقق کنم.

داستان زندگی من در مجموعه کتاب‌های پر فروش سوپ جوجه برای روح نوشته شد، شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی بسیاری با من مصاحبه کردند و با شرکت در

دوی ماراتن ۸۵ کیلومتری مشخص شد که وضعیت جسمی و ذهنی ام به بهترین نحو ممکن بهبود یافته است. همه‌ی این اتفاقات در کم‌تر از ۱۲ ماه رخ داد.

صبح جادویی نه تنها توانمندساز، بلکه ساده و مفرح است. شما خیلی زود می‌توانید آن را بدون هیچ‌گونه زحمتی در باقی عمرتان به کار بندید. در حالی که هنوز هم می‌توانید هر وقت که دوست دارید به رختخواب بروید، شگفت‌زده می‌شوید وقتی می‌فهمید دیگر تمایلی به این کار ندارید.

بسیاری از مردم به من گفته‌اند که حالا حتی در روزهای تعطیل و آخر هفته‌ها خیلی زود بیدار می‌شوند، آن هم فقط به این دلیل که با سحرخیز بودن، احساس بهتری به آن‌ها دست می‌دهد و عملکردشان بهتر می‌شود. باورتان می‌شود؟

بارها شنیده‌ام افرادی که شیوه‌ی صبح جادویی را در پیش گرفته‌اند، احساس‌شان در هنگام سحرخیزی را به احساسی تشبیه می‌کنند که در دوران کودکی در صبح روز کریسمس داشته‌اند. سحرخیزی به همان اندازه دلپذیر است. تصور کنید چقدر فوق‌العاده است که هر روزتان را با این احساس آغاز کنید.

این‌ها برخی از رایج‌ترین و در عین حال عمیق‌ترین مزایایی است که می‌توانید از صبح جادویی انتظار داشته باشید:

۱. هر روز با انرژی بیش‌تری از خواب بیدار می‌شوید، هیجان‌زده و پُرانرژی هستید و به ابزارهایی مجهز می‌شوید که با آن‌ها می‌توانید توانایی‌های بالقوه‌تان را بالفعل کنید.

۲. به سرعت سطح استرس شما را کاهش می‌دهد.

۳. به سرعت بر هر چالش یا نگرش محدودکننده که شما را عقب نگه داشته است، غلبه می‌کنید.

۴. وضعیت سلامتی‌تان بهبود می‌یابد، اضافه وزن‌تان را از دست می‌دهید و به بهترین شرایط جسمانی دست می‌یابید.

۵. بهره‌وری‌تان افزایش می‌یابد و توانایی شما برای تمرکز بر اولویت‌های اصلی‌تان بیش‌تر می‌شود.

۶. احساس قدرشناسی در شما تقویت می شود و نگرانی هایتان کاهش می یابند.

۷. توانایی و قابلیت شما برای کسب درآمد بیش تر به طور چشمگیری افزایش می یابد.

۸. هدف زندگیتان را کشف می کنید و یک زندگی هدفمند را آغاز می کنید.

۹. در هر یک از جنبه های زندگی به قناعت به کم تر از آنچه واقعاً سزاوارش هستید پایان می دهید و زندگی در راستای نگرش تان برای خلق یک زندگی خارق العاده را شروع می کنید.

می دانم که این ها ادعاهای بزرگی هستند و ممکن است کمی اغراق آمیز به نظر برسند اما به شما اطمینان می دهم که هیچ اغراقی در کار نیست. صبح جادویی هر روز بسته های زمانی هدفمند، متمرکز و پیوسته ای را در اختیار شما قرار می دهد تا از آن ها برای دستیابی به مهم ترین اهداف و رؤیاهایتان بهره برداری کنید (به خصوص اهداف و رؤیاهایی که آن ها را کنار گذاشته اید). شما می توانید همه ی جنبه های زندگیتان را بهبود بخشید. شگفت زده می شوید وقتی که ببینید نتایج مورد نظرتان به سرعت آشکار می شوند و بزرگ ترین خواسته ها و آرزوهایتان به سرعت تحقق پیدا می کنند. بنابراین هنگامی که دوستان، خانواده و همکارانتان تغییرات مثبت شما را یادآوری می کنند و ناگهان به سوی شما جذب می شوند، متعجب نشوید.

هم چنین در ادامه ی کتاب شش منجی زندگی را به شما معرفی خواهم کرد؛ شش تمرین (عادت) قدرتمند که صبح جادویی را شکل می دهند و زندگی خارق العاده ای که سزاوارش هستید را برایتان به ارمغان می آورند؛ همان زندگی ای که متأسفانه ۹۵ درصد از مردم جامعه ی ما هرگز تجربه نمی کنند. مطمئنم با کمک شما می توانیم این آمار را تغییر دهیم.

در پایان، آماده ی ورود به چالش متحول کردن زندگیتان در ۳۰ روز با به کارگیری شیوه ی صبح جادویی خواهید شد. این چالش ذهنیت و عادت های مورد نیاز برای خلق و تقویت سطوح موفقیتی که در هر یک از جنبه های زندگیتان خواهان و لایقشان هستید، پرورش خواهد داد. فقط فراموش نکنید شخصی که شما در حال تبدیل شدن به آن هستید، مهم ترین عامل تعیین کننده در کیفیت زندگی شما در حال حاضر و آینده است.

چه خودتان را شخص سحرخیزی بدانید چه ندانید، یاد می‌گیرید که چه‌گونه زود بیدار شدن را به کاری آسان تبدیل کنید و این عادت را در خودتان شکل دهید که هر صبح با انرژی و انگیزه‌ی بیش‌تری نسبت به گذشته از خواب بیدار شوید. با منتفع شدن از رابطه‌ی انکارناپذیر بین موفقیت و سحرخیزی، پی می‌برید که چه‌گونه اولین ساعت از هر روزتان کلیدی است که قفل توانایی‌های بالقوه‌تان را باز می‌کند و سطوح موفقیت مورد نظرتان را خلق می‌کند. به سرعت می‌بینید وقتی که نحوه‌ی بیدار شدنتان از خواب صبح را تغییر می‌دهید، همه‌ی زندگیتان را تغییر می‌دهید.





پزشکی و دندانپزشکی

- تفکر بالینی (شواهد، ارتباطات و تصمیم‌گیری بالینی) - نویسنده: سمانه رضانی
- راهنمای بالینی خودمراقبتی دیابت - نویسنده: باقر لاریجانی
- تحلیل بالینی راه رفتن - مترجم: رغد معماریان
- پرسش و پاسخ درباره هپاتیت C - مترجم: شعبانعلی کوهستانی
- راهنمای عملی روزه داری در بیماران دیابتی - نویسنده: محسن خوش نیت
- آموزش نرم افزار MICROSOFT OFFICE WORD ۲۰۱۶ - نویسنده: محمد نیک افروز
- درمان‌های مکمل و آلترناتیو در بیماری‌های روماتیسمی - نویسنده: سیدمحمدرضانجفی‌زاده
- ۱۰۱ نکته برای تغییر رفتار در آموزش دیابت - نویسنده: مسعود ارزاقی
- ۱۰۱ نکته در آموزش مدیریت فردی دیابت - نویسنده: مسعود ارزاقی
- رزشیابی جامع برنامه پزشک خانواده در مناطق روستایی و شهر... - نویسنده: فرشادفرزادفر
- خشت‌هایی بهشتی از اخلاق پزشکی - گردآوری: سید جلیل صدر
- چاقی (علل، عوارض و درمان) برای عموم - نویسنده: باقر لاریجانی
- دیابت در زندگی روز مره - نویسنده: ندا مهرداد
- تشخیص و درمان زخم‌های وریدی - نویسنده: مجید معینی
- اورژانس‌های غدد - نویسنده: باقر لاریجانی
- مقدمه ای بر مهندسی بافت مبنای و کاربردها - مترجم: علی محمد شریفی
- چاقی (علل، عوارض و درمان) برای پزشکان و پیراپزشکان - نویسنده: باقر لاریجانی
- راهنمای مقدماتی درمان‌های دندانپزشکی - مترجم: فاطمه درویش
- مشکلات جراحی در ایمپلنتولوژی دهان (علت شناسی، پیشگیری، درمان - مترجم: احسان زاهدی
- راهنمای جامع بالینی استیوپروز - نویسنده: باقر لاریجانی
- کاربرد روش آنالیز اجزای محدود در ایمپلنت و دندانپزشکی - مترجم: غلامرضا اصفهانی زاده
- مدیریت مشکلات و شکست‌های ایمپلنت (علت، پیشگیری و درمان) - مترجم: امید مقدس



- راهنمای بالینی دیابت - نویسنده: باقر لاریجانی
- مباحثی در بیوشیمی دندانپزشکی - مترجم: رقیه پورگورایی
- راهنمای بالینی کمردرد - نویسنده: عبدالهادی ناجی
- افزایش و تقویت استخوان در ایمپلنتولوژی دهان - مترجم: محمدرضا کریمی
- پیژوسرجری اصول وموارد کاربرد - مترجم: امید مقدس
- مواد مخدر از وابستگی تا بردگی - نویسنده: علیرضا بهرامی

دانشگاهی

- حسابداری بهای تمام شده - گردآوری: ابوالفضل امینیان
- شیمی آلی (ویرایش چهارم) جلد اول - مترجم: حسین اعتدالی
- مقدمه ای بر فلسفه تعلیم و تربیت - مترجم: سید مهدی سجادی
- MUSLIMS IN AUSTRALIA - نویسنده: طهمورث بهروزی نیا
- شیمی آلی مقدماتی - مترجم: محمد عبدالهی
- انتگرال های برگزیده - گردآوری: خسرو نفر
- حساب دیفرانسیل و انتگرال - گردآوری: خسرو نفر
- سبک شناسی آثار معماری (از دوره باستان تا عصر مدرن) مترجم: نسترن رضوی
- مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی - نویسنده: اکبر قربانی فرد
- برنامه ریزی آموزشی - مترجم: محمدرضا نیستانی
- حیات آزموده (فلسفه پیشرفته برای کودکان) - نویسنده: اکبر رهنما
- روانشناسی شناخت کودکان - نویسنده: امیرعباس میرزاخانی

عمومی

- تپله های رنگی - نویسنده: شیرین حسنی رنجبر
- ۱۲ سال تدریس بیهوده - نویسنده: محمود پیرهادی
- زنان اساطیری - گردآوری: محمد حسین مجدم
- شهدا و اهل بیت (صلوات ... علیهم) - گردآوری: ناصر کاوه
- هندسه - نویسنده: علی معماریان
- به ندای قلبت گوش کن - مترجم: ایرج مثال آذر
- دستگاه آوانگاری فارسی - گردآوری: علی معماریان
- مدیریت آلاینده های محیط زیست شهری - نویسنده: عبدالرضا کرباسی و ...
- نگارش آوایی قرآن کریم - جزء سی ام - سطح یک و دو - نویسنده: علی معماریان
- Mickey A penguin from Adelle Land - نویسنده: داود علی عبدالهی
- صخره پریان و چند داستان دیگر - مترجم: معصومه احمدی
- سیمای زرنده - گردآوری: هوشنگ مرادی
- زندگی به سبک امام وشهدا - گردآوری: ناصر کاوه



- به سوی انگلیسی - با ۵۰ درس کلیدی - گردآوری: محمد شیر
- دولت آباد(مجموعه اشعار - نویسنده: بابک شهرآسی
- عآارت های آآاری انگلیسی - مترآم: پیمان آفاری
- مجموعه آآموزش زبان عربی - نویسنده: یاسین صلوآنی
- شادی آرد نگاه دین - نویسنده: بابک آسنآانی
- اسلام آباد(سآونآگاه های آیر رسمی از اسآان آا آآریب) - گردآوری: سمیه علیپور
- سرآان،فرصتی دوباره - نویسنده: عبدالله آآگینی
- نیایشی در باران (مجموعه اشعار) - نویسنده: رآسانا فآری
- شهدا و سبآ زندگی - گردآوری: ناصر آاوه
- آقآی آوک - نویسنده: مسعود زارع
- فاتآان آله های عاشقی - گردآوری: ناصر آاوه
- درآمدی برمدل مهندس رصآ فرهنگ - گردآوری: آامآ رضایی
- مرورآدهای بی نشان - گردآوری: ناصر آاوه
- نگاه هایی از آاشی های آاریآی آرمان - نویسنده: عفت آوآل لو
- هیچ وقآ آن روز را فرآموش نمی آنم - گردآوری: محمد مرآدی
- ذوالفقار ولایت - گردآوری: ناصر آاوه
- مصوبآت آارآروه آآصصی مدیریآ فاوا - گردآوری: محمدرضا فروزنآه دوست
- آآلیل محتوآی آیقی - نویسنده: فاضل برزآر
- هآرت فآری فرهنگی (آآوهشی پیرآمون علل پیروزی انقلاب اسلامی) - گردآوری: یدالله مرآدی
- لآظآات - نویسنده: محمد مرآدی
- درآآه ای بر مبانی سازمان و مدیریآ - نویسنده: لیلا آلی زاده
- آوبه - گردآوری: معصومه سآار
- مجموعه ضوابط ملاآ عمل شهرسازی شهرآازی آرج - گردآوری: آلامرضا بیداآویدی
- تربیآ فرزند در دوران بارآاری(از نظر آران، سنت و روانشناسی)- گردآوری: فاطمه موحآی
- آرج ایران آوآآ - نویسنده: مصطفی رعیتی
- آلینیآال پآولوژی پرندگان، ماهیان، آزندآان و آوزیستان - نویسنده: ناهید آطیابی
- آآموزش و رفع موانع برای آفزایش بهره وری سیستم های آنآرل ... - نویسنده: آورآ بطآایی
- آمآر از نقطه ی واو - نویسنده: علیرضا زراعی نژآ
- فیض آضور - نویسنده: محسن شیرآل
- آاآه آرنوبیل پیامآی از آنگ سرد - مترآم: نآا آفشاری



- والدین دانش آموز بدانند - نویسنده: محمدرضا نیستانی
- چند ساعت در خود - نویسنده: مرتضی زارع
- لعل گمشده - نویسنده: پوپک مدنی
- آموزش عالی در عصر رایانه - نویسنده: محمدرضا نیستانی
- اصول و مبانی دیالوگ - نویسنده: محمدرضا نیستانی
- قرآن آینه زمان - نویسنده: محسن شیردل

کار آفرینی، موفقیت، خلاقیت

- بدنسازی ارتباطات - گردآوری: شهریار ناصح
- سیب گاز زده - گردآوری: مجید خزایی
- جعبه ابزار قراردادنویسی - نویسنده: فرهاد رامشینی
- سالاد کارآفرینی با سس پول - گردآوری: حسین شیرمحمدی، مجید خزایی
- نابغه دیوانه - مترجم: مجتبی کریمی
- ماهی گیری در باتلاق - نویسنده: سید مهدی غضنفری
- صبح جادویی - مترجم: لطیف احمدپور
- قوانین زندگی من «چگونه راه موفقیت را یافتیم» - گردآوری: حسین شیرمحمدی
- رازهای طلایی فروش مسکن - گردآوری: فرهاد رامشینی
- مثبت اندیشی - نویسنده: ملیکا طباطبایی
- خدمت به مشتری اساس موفقیت شغلی - مترجم: حمید غلامی و ...
- زندگینامه جذاب ۲۱+۵ کارآفرین ایرانی - گردآوری: حسین شیرمحمدی
- اثر کیفیت و امید به زندگی بر شادکامی - نویسنده: عصمت درویش
- نقش آموزش های مجازی در ارتقاء مهارت های کارکنان - نویسنده: حمید دیلم صالحی
- اندیشه های ثروت آفرین - گردآوری: علیرضا شجاعی
- شکستن مرزهای ثروت - گردآوری: حسین شیرمحمدی
- روند ایجاد و رشد دولت الکترونیک از ابتدا تاکنون - گردآوری: سید رحمت طباطبایی
- گذری و نظری بر اخلاق حرفه ای در سازمان ها - نویسنده: لیلا قلی زاده
- روانشناسی خلاقیت - نویسنده: فاضل برزگر
- نقش زیر ساخت ارتباطی در توسعه فن آوری اطلاعات - گردآوری: سید رحمت طباطبایی
- نقش فن آوی اطلاعات در توسعه جوامع شهری و روستایی - گردآوری: سید رحمت طباطبایی
- نقش فن آوی اطلاعات در توسعه حقوق شهروندی و عدالت اجتماعی - نویسنده: علی حکیم جوادی
- نقش فن آوی اطلاعات در صنایع مختلف - گردآوری: سید رحمت طباطبایی
- نقش فن آوی اطلاعات در توسعه صادرات - گردآوری: علی حکیم جوادی

- نقش فن آوی اطلاعات در توسعه اقتصادی- گردآوری: علی حکیم جوادی
- روند ایجاد و رشد تجارت الکترونیک از ابتدا تا کنون - گردآوری: سید رحمت طباطبایی
- کارکرد مدیریت منابع انسانی الکترونیکی در سازمان های پیشرو- گردآوری: حمیدرضا کریمان پور
- دنیای فن آوری اطلاعات و ارتباطات (مجموعه مقالات)- گردآوری: احمد شریفی
- یادداشتهای خوب برای مدیران خوب- گردآوری: رضا زمانی
- جوهره مدیریت استراتژیک، آنچه ضامن تداوم کسب و کارهاست- مترجم: حمید رضا سعیدی

کودک و نوجوان

- باران الفبا(کمک آموزشی فارسی اول ابتدایی) - نویسنده: مرضیه خداوردی
- هزارپاوهزار کفش قشنگ- امین آقایی
- شهاب و جشن تولد مهتاب- امین آقایی
- آموزش طراحی به دبستانی ها- نویسنده: ماشاء الله صادقی
- جنگلبن- نویسنده: مریم سعیدی
- بچه ها من انارم- نویسنده: حسن نادری
- من توت فرنگی هستم - نویسنده: حسن نادری
- آهای بچه ها منم سیب- نویسنده: حسن نادری
- بچه ها منم انگور - نویسنده: حسن نادری
- بچه ها منم پرتقال - نویسنده: حسن نادری
- بچه ها منم گلابی- نویسنده: حسن نادری

www.Sinapub.com



لیست تعدادی از محصولات دیجیتال این موسسه که توسط مرکز توسعه فناوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مجوز نشر دیجیتال دریافت نموده است.

- ۱ - آرامش فوق العاده
- ۲ - خشت اول نقشه راه موفقیت کسب و کارهای کوچک
- ۳ - مهارت های سخنرانی بداهه
- ۴ - کاریزمای کلمات
- ۵ - تند خوانی فانتوم
- ۶ - چگونه استرس خود را کاهش دهیم
- ۷ - تند خوانی فانتوم
- ۸ - سیستم سازی در کسب و کار
- ۹ - مجموعه آموزش سخنرانی و فن بیان
- ۱۰ - کتاب صوتی ماهیگیری در باتلاق
- ۱۱ - چطور بدون لهجه صحبت کنیم؟
- ۱۲ - ارتباط موثر پیشرفته
- ۱۳ - مدیریت زمان، انرژی و تمرکز
- ۱۴ - میخکوب کردن مخاطب در سخنرانی
- ۱۵ - فتح قله های متقاعد سازی
- ۱۶ - کنترل کم رویی، کم حرفی و خجالت کشیدن
- ۱۷ - مهارت خوب صحبت کردن و ارتباط موثر (۲۱ تغییر کوچک ۲۲ نتیجه بزرگ)
- ۱۸ - فیلم سمینار بزرگ مدرسه استادی
- ۱۹ - مدیریت ترس از سخنرانی
- ۲۰ - فیلم سمینار بزرگ مدرسه استادی
- ۲۱ - اندیشه های ثروت آفرین
- ۲۲ - مشکلات جراحی در ایمپلنتولوژی دهان
- ۲۳ - کاربرد روش آنالیز اجزای محدود در ایمپلنت و دندانپزشکی
- ۲۴ - مباحثی در بیوشیمی دندانپزشکی
- ۲۵ - پیژوسرجری اصول و موارد کاربرد

چاپ سوم

صبح جادویی

۶ عادت که انجامشان قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد



هال الرود

ترجمه لطیف احمدپور

صبح جادویی

هال الرود

ترجمه لطیف احمدپور

the
MIRACLE
MORNING

کاری که هال، با ناچهای زندگیاش انجام داده در واقع این است که بهترین تمرینهای مربوط به افزایش هوشیاری بشر طی قرنهای گذشته را انتخاب کرده و آنها را به رویای صبحگاهی خلاصه کرده است. رویای که حالا بخشی از زندگی روزمره من شده است. صبح جادویی برای افراد موفق و پرمشغله بسیار عالی است. انجام هر روزی این ناچهای زندگی، مانند بسب کردن سوخت موشک به بدن، ذهن و روحان قبل از آغاز هر روز است. پدر بولدترم اغلب می گفت: همیشه می توان یک دلار دیگر ساخت. اما روزی که از دست رفت را نه! اگر می خواهید هر روزتان را به حد اعلی برسانید، کتاب صبح جادویی را مطالعه کنید.

رابرت کیوساکی

چشم انداز کتاب پدر پولدار پدر بی پول
تألیف رابرت کیوساکی

مجموعه کتابهای صبح جادویی: صبح جادویی برای نویسندگان، صبح جادویی برای فروشندگان حرفه ای و صبح جادویی برای کارآفرینان

