



رابین شارما

مترجم: محمد امین جندقیان

باشگاه پنج صبحی ها

www.ketab.ir

سرشناسه: شارما، رابین، ۱۹۶۰ - م.

Sharma, Robin

عنوان و نام پدیدآورنده: باشگاه پنج صبحی ها/ رابین شارما؛ مترجم محمدامین جندقیان.

مشخصات نشر: قم: آلاء، کتاب، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۴۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۶۹-۷-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The 5 AM club : own your morning ,elevate your life, 2018.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "۵ صبح" با ترجمه‌ی روزبه ملک‌زاده و شمس‌الدین بابیر توسط انتشارات پردیس آباریس در سال ۱۳۹۸ و سپس در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت با عناوین گوناگون منتشر شده است.

عنوان دیگر: ۵ صبح.

موضوع: کارایی

Effectiveness: موضوع:

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع:

موضوع: سحرخیزی

Early rising: موضوع:

موضوع: مدیریت زمان

Time management: موضوع:

موضوع: موفقیت

Success: موضوع:

شناسه افزوده: جندقیان بیدگلی، محمدامین، ۱۳۷۷ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲۹۴۳۰



عنوان ■ باشگاه پنج صبحی ها
ناشر ■ آلاچیق کتاب
نویسنده ■ رابین شارما
ناظر محتوایی ■ حسن کریمی
مترجم ■ محمد امین جندقیان
طراحی جلد و صفحه‌آرایی ■ حامد عطائی فرزانه
شابک ■ ۷-۵-۹۶۶۶۹-۶۲۲-۹۷۸
چاپ ■ اول ۱۴۰۰
تیراژ ■ ۵۰۰ نسخه
چاپ و صحافی ■ بوستان کتاب

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

سخنی از نویسنده - تقدیم‌نامه.....	۶
سرلوحه.....	۷
فصل اول: کار خطرناک.....	۹
فصل دوم: فلسفه‌ای روزانه برای اسطوره شدن.....	۱۳
فصل سوم: دیداری غیرمنتظره با غریبه‌ای خارق‌العاده.....	۲۳
فصل چهارم: رهایی از معمول بودن و هرآنچه معمول است.....	۳۱
فصل پنجم: ماجراجویی عجیب در کنترل کامل صبح‌ها.....	۵۳
فصل ششم: پروازی به قلّه شمربخشی، استادی، و شکست‌ناپذیری.....	۶۵
فصل هفتم: آماده‌سازی برای تحول در بهشت آغاز می‌شود.....	۸۱
فصل هشتم: روش پنج صبح، برنامه صبحگاهی دنیاسازان.....	۹۱
فصل نهم: قانونی برای نشان دادن شکوه بزرگی.....	۱۰۵
فصل دهم: چهار موضوع تمرکز در افراد تاریخ‌ساز.....	۱۲۱
فصل یازدهم: سنجش جزرومد هستی.....	۱۷۱
فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج‌صبحی‌ها با پروتکل عادت‌سازی آشنا می‌شوند.....	۱۸۳
فصل سیزدهم: اعضای باشگاه پنج‌صبحی‌ها فرمول ۲۰-۲۰-۲۰ را آموزش می‌بینند.....	۲۲۳
فصل چهاردهم: اهمیت خواب و استراحت را باشگاه پنج‌صبحی‌ها می‌فهمند.....	۲۵۷
فصل پانزدهم: ده تاکتیک مهم نبوغ همیشگی و بی‌پایان آموزش داده می‌شود.....	۲۷۳
فصل شانزدهم: باشگاه پنج‌صبحی‌ها و چرخه‌های دوگانه عملکرد نخبگان.....	۲۹۹
فصل هفدهم: افراد عضو شده به قهرمان زندگی خود تبدیل می‌شوند.....	۳۳۳

سخنی از نویسنده تقدیم نامه

از شما، خواننده این کتاب، بسیار سپاسگزارم. امیدوارم این کتاب به بهترین نحو ممکن به استعدادهای شما کمک کند، و همچنین امیدوارم انقلابی قهرمانانه در نوآوری، سودمندی، کامیابی، و خدمت شما به بشر ایجاد کند.

باشگاه پنج صبحی ها براساس ایده‌ای نوشته شده است که من بیست سال است به کارآفرینان بزرگ، مدیران شرکت‌های بزرگ، ابرستاره‌های ورزشی، بهترین‌های دنیای موسیقی، و اعضای خانواده‌های سلطنتی. که همگی بسیار موفق بوده‌اند. آموزش می‌دهم.

من این کتاب را در عرض چهار سال و در ایتالیا، آفریقای جنوبی، کانادا، سوئیس، روسیه، برزیل، و موریس نوشته‌ام. گاهی می‌شد که کلمات بدون هیچ زحمتی و با نوازش نسیم تابستانی بر پشتم بر روی صفحات کاغذ می‌لغزیدند و گاه هم هرچه تلاش می‌کردم نمی‌توانستم پیش بروم. گاهی می‌شد که دلم می‌خواست در برابر نقصان خلاقیتم تسلیم شوم و گاه نیز در طی این روند به شدت روحانی مسئولیتی و الا تر از نیازهای خودم به من روحیه می‌داد تا کارم را ادامه دهم.

هرچه در توانم بود را برای شما وقف این کتاب کرده‌ام. و از همه افرادی متشکرم که در نوشتن باشگاه پنج صبحی ها از سراسر جهان در کنارم بودند. و چنین است که، از صمیم قلبم، فروتنانه متن این کتاب را به شما، خوانندگان، تقدیم می‌کنم:

دنیا به قهرمانان بیشتری نیاز دارد، و چرا منتظر این قهرمانان بمانیم، وقتی خود این توان را داریم که قهرمان باشیم و از همین امروز شروع کنیم.

تقدیم با عشق و احترام