

۸۷۷۴۵
۸۷۷۴۵

باشگاه پنج صبحی‌ها

کنترل صبحتان را در اختیار داشته باشید
تا زندگی‌تان را ارتقاء دهید

www.ketab.ir

رابین شارما

مترجم: زهرا محمدی

سرشناسه	: شارما، رابین، ۱۹۶۰م. Sharma, Robin
عنوان و نام پدیدآور	: باشگاه پنج صبحی‌ها: کنترل صبحتان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را ارتقاء دهید/ رابین شارما؛ مترجم زهرا محمدی؛ ویراستار نغمه علی‌قلی.
مشخصات نشر	: تهران: تیموری، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۶ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978 - 600 - 6629 - 52 - 0
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: The 5AM club : change your morning, change your life, 2018.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «۵ صبح» با ترجمه‌ی روزبه ملک‌زاده و شمس‌الدین باپیر توسط انتشارات پردیس آباریس در سال ۱۳۹۸ منتشر شد.
عنوان دیگر	: کنترل صبحتان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را ارتقاء دهید.
عنوان دیگر	: ۵ صبح
موضوع	: خودسازی (Psychology) Self-actualization
موضوع	: راه و رسم زندگی Conduct of life
شناسنامه افزوده	: محمدی، زهرا، ۱۳۷۶-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۵۷۵
رده‌بندی دیوبی	: ۱۵۸/۱
کتابشناسی ملی	: ۸۸۰۵۵۶۷

نام کتاب : باشگاه پنج صبحی‌ها
 نویسنده : رابین شارما
 مترجم : زهرا محمدی
 ویراستار : نغمه علی‌قلی
 طرح جلد : کتایون تیموری
 نوبت چاپ : اول
 سال چاپ : ۱۴۰۱
 شمارگان : ۳۰۰۰ جلد
 چاپخانه : چاپ نقش‌نیزار
 قیمت : ۱۱۵۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۵۲ - ۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
 کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

پیام و تقدیم‌نامه‌ای از طرف نویسنده.....	۵
نقل قول.....	۶
فصل اول: عمل خطرناک.....	۷
فصل دوم: فلسفه‌ای روزانه برای اسطوره‌شدن.....	۹
فصل سوم: دیداری غیرمنتظره با غریبه‌ای عجیب.....	۱۷
فصل چهارم: متوجه‌بودن و چیزهای معمولی را رها کنید.....	۲۵
فصل پنجم: یک ماجراجویی عجیب به سوی تسلط بر برنامه‌ی صبحگاهی.....	۴۵
فصل ششم: پرواز بر قلعه‌ی بهره‌وری، مهارت و شکست‌ناپذیری.....	۵۶
فصل هفتم: آماده‌سازی برای دگرگونی در بهشت آغاز می‌شود.....	۶۹
فصل هشتم: روش پنج صبح: برنامه‌ی صبحگاهی سازندگان دنیا.....	۷۸
فصل نهم: چهارچوبی برای نشان‌دادن عظمت.....	۹۰
فصل دهم: چهار حوزه‌ی تمرکز افراد تاریخ‌ساز.....	۱۰۴
فصل یازدهم: هدایت‌کردن جزر و مد های زندگی.....	۱۵۲
فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها مراحل ایجاد عادت‌ها را.....	۱۵۹
فصل سیزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را می‌آموزند.....	۱۹۲
فصل چهاردهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها ضرورت خواب را درک می‌کنند.....	۲۱۸
فصل پانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها ده تاکتیک برای رسیدن به.....	۲۳۱
فصل شانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها چرخه‌ی عملکرد عالی را.....	۲۵۴
فصل هفدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها قهرمانان زندگی خودشان.....	۲۸۳
کلام آخر، پنج سال بعد.....	۲۹۵