

باشگاه پنج صبحی‌ها

رایین شارما

پروین علی

ویراستار: مهدیه زاعی



www.ketab.ir

شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ - م. (Sharma, Robin S. (Robin Shilp), ۱۹۶۴ -

باشگاه پنج‌صبحی‌ها: رابین شارما؛ [ترجمه] پروین عینی.

تهران: آرشبو روز؛ ۱۴۰۰.

۲۳۱ ص.؛ مصور؛ ۱۴×۲۱ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۶۸۷۷-۶۳-۳

فیبا

عنوان اصلی: AM club • The

۵ صبح. راه و رسم زندگی، Effectiveness، سخنرانی، مدیریت زمان، موفقیت

شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ - م

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۸۴۴۱۳۵۴

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



باشگاه پنج صبحی‌ها

www.ketab.ir

* مؤلف: رابین شارما

* مترجم: پروین عینی

* طراح جلد و آماده سازی: واحد تولیدی کتاب آرشیو روز

* ویراستار: مهدیه زارعی

* نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

* شمارگان: ۵۰۰ نسخه (رقعی)

* قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۷۷-۶۳-۳

تلفن: ۰۹۱۰۱۶۳۷۳۱۱-۶۶۴۸۶۶۷۱-۶۶۴۰۵۷۴۶

اینستاگرام: @archiverooz

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

پیام نویسنده.....	۷
فصل اول: تصمیمی خطرناک.....	۹
فصل دوم: یک فلسفه روزانه برای اسطوره‌ای شدن.....	۱۰
فصل سوم: ملاقاتی غیرمنتظره با غریبه‌ای شگفت‌انگیز.....	۱۶
فصل چهارم: متوسط و معمولی بودن را فراموش کنید.....	۲۲
فصل پنجم: ماجرای عجیب در مورد کنترل صبح.....	۳۴
فصل ششم: پرواز به قلعه بهره‌وری، استعداد و شکست‌ناپذیری.....	۳۳
فصل هفتم: آماده‌سازی برای متحول شدن.....	۵۲
فصل هشتم: روش پنج صبحی‌ها: برنامه صبحگاهی افراد موفق.....	۶۰
فصل نهم: الگوی برای نمایش عظمت.....	۶۷
فصل دهم: چهار حوزه تمرکز تاریخ سزاران.....	۷۷
فصل یازدهم: مدیریت جزرومدهای زندگی.....	۱۱۳
فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها شیوه خلق عادت‌ها را می‌آموزند.....	۱۲۱
فصل سیزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ را می‌آموزند.....	۱۴۶
فصل چهاردهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها ضرورت خواب را درک می‌کنند.....	۱۶۸
فصل پانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها، دهروش نبوغ مادام‌العمر را می‌آموزند.....	۱۷۹
فصل شانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها چرخه دوگانه عملکرد متعالی را می‌آموزند.....	۱۹۳
فصل هفدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها به قهرمان زندگی‌شان تبدیل می‌شوند.....	۲۲۰
سخن آخر: پنج سال بعد.....	۲۳۰