

www.ketab.ir

باشگاه پنج صبحی‌ها

رایین شارما

مترجم: مطهره ابراهیم‌زاده

سرشناسه : شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ - م.
 (Sharma, Robin S. (Robin Shilp), ۱۹۶۴ -
 عنوان و نام پدیدآور : باشگاه پنج صبحی ها / نویسنده رابین شارما ؛ مترجم مطهره ابراهیم زاده.
 مشخصات نشر : قم : نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۲۶۴ ص. : ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۲۶-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : عنوان اصلی : The 5 AM club : own your morning, elevate your life, 2018.
 عنوان دیگر : ۵ صبح.
 موضوع : کارایی موضوع : Effectiveness
 موضوع : راه و رسم زندگی Conduct of life : موضوع
 موضوع : سحرخیزی Early rising : موضوع
 موضوع : مدیریت زمان Time management : موضوع
 موضوع : موفقیت موضوع : Success
 شناسه افزوده : ابراهیم زاده، مطهره، ۱۳۷۶-، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۷۲۷۱۸۱
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

باشگاه پنج صبحی ها
 نویسنده: رابین شارما
 مترجم: مطهره ابراهیم زاده
 ناشر: نگاه آشنا
 طراحی جلد: استودیو کتاب
 صفحه آرای: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۲۶-۵



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۴۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 انتشارات نگاه آشنا می باشد و
 هرگونه خرید و فروش یا مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

فصل اول: اقدام خطرناک	۷
فصل دوم: فلسفه‌ای روزانه برای تبدیل شدن به یک اسطوره	۹
فصل سوم: برخوردی غیرمنتظره با یک غریبه عجیب	۱۸
فصل چهارم: رها کردن حد متوسط و هرآنچه معمولی است	۲۶
فصل پنجم: یک ماجراجویی عجیب در رابطه با به دست گرفتن کنترل صبح	۴۶
فصل ششم: پرواز به قله‌های بهره‌وری، مهارت و شکست ناپذیری	۵۷
فصل هفتم: آماده‌سازی برای دگرگونی دنیای شما آغاز می‌شود	۶۹
فصل هشتم: روش پنج صبح: برنامه صبحگاهی سالگان دنیا	۷۷
فصل نهم: چهارچوبی برای نمایان کردن عظمت	۸۸
فصل دهم: چهار زمینه تمرکز افراد تاریخ‌ساز	۱۰۰
فصل یازدهم: هدایت جریان زندگی	۱۳۷
فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها تشریفات عادت سازی را کشف می‌کنند	۱۴۵
فصل سیزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را یاد می‌گیرند	۱۷۲
فصل چهاردهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها ضرورت خواب را درک می‌کنند	۱۹۳
فصل پانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها درباره ده تاکتیک نبوغ مادام‌العمر آموزش می‌بینند	۲۰۵
فصل شانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها، چرخه دوقلوی عملکرد برتر را می‌آموزند	۲۲۴
فصل هفدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها، قهرمان زندگی خودشان می‌شوند	۲۵۲
فصل آخر: پنج سال بعد	۲۶۲