

www.ketab.ir

باشگاه پنج صبحی‌ها

رابین شارما

مترجم: مطهره ابراهیم‌زاده

سرشناسه: شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۲-م.
 (Sharma, Robin S., 1962)
 عنوان و نام پدیدآور: باشگاه پنج صبحی ها / نویسنده رابین شارما / مترجم مطهره ابراهیم زاده.
 مشخصات نشر: قم: آسمانگون، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۶۲ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۷-۵۴-۲

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 موضوع: Conduct of life
 موضوع: مدیریت زمان موضوع: Early rising
 موضوع: مدیریت زمان موضوع: Time management

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 رگور کتابشناسی: فیا

باشگاه پنج صبحی ها

نویسنده: رابین شارما

مترجم: مطهره ابراهیم زاده

ناشر: آسمانگون

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرای: زینا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شماره پان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۷-۵۴-۲



۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۷-۵۴-۲

۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۷-۵۴-۲

۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۷-۵۴-۲

۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۷-۵۴-۲

فهرست مطالب

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