

582-141
1401/1/17

بسم الله الرحمن الرحيم

باشگاه پنج صبحی ها

سحر خیزی؛ فرصتی برای تعالی زندگی فرهی

مؤلف:

راین شارما

مترجم:

منصوره شریعت مدار

سرشناسه: شارما، روبین شیلپ، ۱۹۶۲م. (Sharma, Robin S. (Robin Shilp) عنوان و نام پدیدآور: باشگاه پنج صبحی ها: سحرخیزی؛ فرصتی برای تعالی زندگی فردی / مؤلف روبین شارما؛ مترجم منصوره شریعت‌مدار.

مشخصات نشر: تهران: اشراقی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۳۳۲ص: ص: ۱۲/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۰۱-۱۲-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی:

the 5 AM club: own your morning elevate your life, 2019.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «۵ صبح» در سال ۱۳۹۸ و با عنوان‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: سحرخیزی؛ فرصتی برای تعالی زندگی فردی.
عنوان دیگر: ۵ صبح.

موضوع: کارایی، Effectiveness

موضوع: راه و رسم زندگی، Conduct of life

موضوع: سحرخیزی، Early rising

موضوع: مدیریت زمان، Time management

موضوع: موفقیت، Success

شناسه افزوده: شریعت‌مدار، منصوره، ۱۳۲۸- مترجم.

رده بندی کنگره: ۶۶۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۰۷۷۲۰۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



www.ketab.ir

نام کتاب: باشگاه پنج صبحی ها (سحرخیزی؛ فرصتی برای تعالی زندگی فردی)
نویسنده: روبین شارما

مترجم: منصوره شریعت‌مدار

ویراستار: سروش ملت‌پرست

لیتوگرافی: گنج شایگان

چاپ و صحافی: گنج شایگان

شمارگان: ۳۳۰ نسخه

نوبت چاپ: اول- زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۸۰/۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات اشراقی

مراکز پخش:

خیابان انقلاب، رویروی دبیرخانه دانشگاه تهران، بازارچه کتاب، طبقه زیرین

۶۶۲۰۸۲۸۷

۶۶۴۹۶۲۹۹

۶۶۹۷۸۸۴۶

انتشارات اشراقی

پخش کتاب بیش

کتابفروشی صفا

eshrohipub

eshrohipub.com



مدیریت واحد تولید انتشارات اشراقی ۰۹۱۲۱۰۷۳۰۰۳



۳۰۰۰ ۵۳۵۱

این اثر، مشمول قانون مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

انتشارات اشراقی از کاغذ بالکی با استاندارد FSC و PEFC در این کتاب استفاده کرده است.

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: اقدام خطرناک
۱۳	فصل دوم: فلسفه‌ای روزانه برای تبدیل شدن به یک اسطوره
۲۵	فصل سوم: برخوردی غیرمنتظره با یک غریبه‌ی عجیب
۳۵	فصل چهارم: رهاکردن حد متوسط و هر آنچه معمولی است
۶۱	فصل پنجم: یک ماجراجویی عجیب در رابطه با به دست گرفتن کنترل صبح
۷۵	فصل ششم: پرواز به قله‌های بهره‌وری، مهارت و شکست‌ناپذیری
۹۱	فصل هفتم: آماده‌سازی برای دگرگونی در بهشت آغاز می‌شود
۱۰۱	فصل هشتم: روش پنج صبح: برنامه‌ی صبحگاهی سازندگان دنیا
۱۱۵	فصل نهم: چهارچوبی برای نمایان کردن عظمت
۱۳۱	فصل دهم: چهار زمینه‌ی تمرکز افراد تاریخ‌ساز
۱۷۷	فصل یازدهم: هدایت جریان زندگی
۱۸۷	فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج‌صبحی‌ها تشریفات عادت‌سازی را کشف می‌کنند
۲۲۱	فصل سیزدهم: اعضای باشگاه پنج‌صبحی‌ها فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را یاد می‌گیرند
۲۴۷	فصل چهاردهم: اعضای باشگاه پنج‌صبحی‌ها ضرورت خواب را درک می‌کنند
۲۶۱	فصل پانزدهم: اعضای باشگاه پنج‌صبحی‌ها درباره‌ی ده تاکتیک نبوغ مادام‌العمر آموزش می‌بینند
۲۸۵	فصل شانزدهم: اعضای باشگاه پنج‌صبحی‌ها، چرخه‌ی دوقلوی عملکرد برتر را می‌آموزند
۳۱۹	فصل هفدهم: اعضای باشگاه پنج‌صبحی‌ها، قهرمان زندگی خودشان می‌شوند
۳۳۱	فصل آخر: پنج سال بعد

مقدمه

از این که این کتاب را انتخاب کرده‌اید بسیار سپاسگزارم. امیدوارم برایتان مفید واقع شود، در خدمت کامل استعدادهای شما باشد و باعث بروز تحولاتی ژرف و پایدار در خلاقیت، بهره‌وری، شکوفایی و خدمات شما به جهان شود. این کتاب مبتنی بر روشی تحول‌برانگیز (چالشی) - صبحگاهی است که رابین شارما رهبر افسانه‌ای و کارشناس مسائل مرتبط با عملکرد نخبگان، در طی مدت زمانی بیش از بیست سال به کارآفرینان مشهور، مدیران عامل شرکت‌های سوپرستارهای ورزشی، آیکون‌های موسیقی و ... با نتیجه‌ی موفقیت‌آمیز و خارق‌العاده‌ای برای بهره‌وری حداکثری ارائه داده است.

کتاب «باشگاه ۵ صبحی‌ها» در یک دوره‌ی چهارساله، در ایتالیا، آفریقای جنوبی، کانادا، سوئیس، روسیه، برزیل و موریس نوشته شده است. در این کتاب بسیار چالش‌برانگیز و تغییردهنده‌ی زندگی، عادت «سحرخیزی» را کشف خواهید کرد و با آن آشنا خواهید شد که به بسیاری از افراد کمک کرده است تا نتایجی فوق‌العاده، دور از تصور و حماسی را به‌دست آورند؛ همان‌طور که در زمینه‌هایی چون خوشبختی، سودمندی و احساس زنده‌بودن بسیار مؤثر بوده و موارد یادشده را ارتقا می‌دهد.

باشگاه ۵ صبح شما را از طریق یک داستان مسحورکننده و سرگرم‌کننده «در مورد دو غریبه‌ی مبارز که با یک سرمایه‌دار غیرعادی روبه‌رو می‌شوند» بدین‌گونه راهنمایی می‌کند

که:

چگونه شخصیت‌های استثنایی، نوابغ بزرگ، غول‌های تجاری و توانمندترین افراد جهان صبح خود را برای تولید دستاوردهای شگفت‌آور آغاز می‌کنند.

فرمول کمی شناخته‌شده‌ای که می‌توانید فوراً از آن استفاده کنید تا احساس الهام، تمرکز و غرق‌شدن در یک زندگی پر از هیجان و آتشین را بیدار کرده و با نوعی خودانگیختگی مستمر، هر روز به بهترین نحو از آن بهره ببرید.

یک روش مؤثر و کارآمد برای استفاده از آرام‌ترین ساعات طلوع خورشید است تا برای ورزش، خودسازی و رشد شخصی خود وقت داشته باشید و به بهترین شکل ممکن از این اوقات بی‌بدیل استفاده نمایید.

این کتاب یک تمرین کاربردی مبتنی بر علوم روان‌شناختی اثبات‌شده است که به شما کمک می‌کند تا بلندشدن در صبح زود برایتان آسان‌تر شود و به شما وقت ارزشمندی دهد تا به جای شتابزدگی بی‌مورد و اعصاب خردکن و عجله‌کردن، فکر کنید، خلاقیت خود را بیان کنید و روز خود را با آرامش و شادی آغاز نمایید.

همچنین دربردارنده‌ی تاکتیک‌هایی «فردی» است برای پذیرش و دفاع از هدایا، استعدادها و رؤیاهای شما که نهایتاً در برابر حواس‌پرتی‌های دیجیتالی و انحرافات بی‌اهمیت، از خوشبختی، نفوذ و تأثیر شگرف خود بر جهان لذت می‌برید.

بخشی از این کتاب برای تسلط، بخشی برای بهره‌وری درجه‌بندی نبوغ و بخشی دیگر برای یک زندگی زیبا می‌باشد.

کمترین تردیدی نداشته باشید که باشگاه ۵ صبحی‌ها اثری است که زندگی شما را متحول خواهد کرد؛ برای همیشه و به بهترین شکل ممکن.

جهان به قهرمانان بیشتری احتیاج دارد و به راستی چرا باید منتظر آن‌ها بمانید؟! وقتی این قهرمان را در خود داشته باشید؛ پس معطل نباشید و از همین امروز فعل خواستن را صرف نموده و شروع کنید.

با عشق + احترام

www.ketab.ir