

باشگاه صبحیها

رایین شارما

www.ketab.ir

انتشارات
آتیسا

سرشناسه	شارما، رابین، ۱۹۶۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Sharma, Robin
مشخصات نشر	باشگاه پنج صبحی ها / رابین شارما؛ مترجم فهیمه فتحی.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات آتیسا، ۱۳۹۹.
شابک	۳۵۶ ص.
وضعیت فهرست نویسی	978-622-7182-56-9
یادداشت	فیبا
موضوع	The 5 AM club : own your morning, elevate your life, 2018. عنوان اصلی
موضوع	کارایی
موضوع	Effectiveness
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
موضوع	سحرخیزی
موضوع	Early rising
موضوع	مدیریت زمان
موضوع	Time management
موضوع	موفقیت
موضوع	Success
شناسه افزوده	فهرست فهیمه، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۶۷۶۵۹
وضعیت رکورد	فیبا

انتشارات
آتیسا

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد نرسیده به خیابان دانشگاه طبقه اول پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۹۸۳۰۰ - ۶۶۴۶۵۸۸۱

باشگاه ۵ صبحی ها

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ♦ مترجم: فهیمه فتحی | ♦ مولف: رابین شارما |
| ♦ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه | ♦ ناشر: آتیسا |
| ♦ شابک: ۹-۵۶-۷۱۸۲-۶۲۲-۹۷۸ | ♦ نوبت چاپ: یکم، ۱۳۹۹ |
| ♦ چاپ و صحافی: گنج شایگان | ♦ قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان |

فهرست

فصل اول: یک عمل خطرناک	۵
فصل دوم: باور قهرمان پرور	۷
فصل سوم: یک ملاقات ناگهانی با یک غریبه شگفت‌انگیز	۱۷
فصل چهارم: رهاکردن مسائل بی‌اهمیت و معمولی	۲۵
فصل پنجم: تجربه شگفت تحت تسلط در آوردن لحظات صبحگاهی	۴۸
فصل ششم: پرواز بر قله توانایی، کارایی و شکست‌ناپذیری	۶۰
فصل هفتم: آمادگی برای شروع یک دگرگونی اساسی در بهشت	۷۴
فصل هشتم: روش پنج صبح: درونی کردن یک سری عادات تأثیرگذار صبحگاهی	۸۴
برای ساختن زندگی خود و دنیای اطراف	۸۴
فصل نهم: الگوهای رفتاری قدرتمند	۹۷
فصل دهم: چهار عامل مورد توجه تاریخسازان	۱۱۴
فصل یازدهم: یافتن مسیر زندگی	۱۶۶
فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها شیوه‌های ایجاد عادت‌های موفقیت‌آفرین را می‌آموزند	۱۷۶
فصل سیزدهم: فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ چیست؟	۲۱۸
فصل چهاردهم: چگونه مقدمات ضروری یک خواب خوب را فراهم آوریم؟	۲۵۲
فصل پانزدهم: ده تکنیک مؤثر برای خلق و ماندگارسازی آثار سرشار از نبوغ و خلاقیت	۲۶۸
فصل شانزدهم: چرخه دوگانه عملکرد برجسته	۲۹۸
فصل هفدهم: قهرمان زندگی‌تان شوید	۳۳۸
سخن آخر	۳۵۳

پیام نویسنده

با تمام وجودم از شما مخاطبانی که این کتاب را مطالعه می‌کنید، سپاسگزارم. آرزو دارم مطالب این کتاب فواید بی‌مانندی را به شما ببخشد و به شما کمک کند که از تمام شایستگی‌ها و توانایی‌های نهفته‌تان حداکثر استفاده را ببرید. مشتاقانه، در انتظار دیدن تغییرات بزرگ شما هستم و امیدوارم که خلاقیت و قدرت یاری‌رساندنتان به مردم دنیا، افزایش پیدا کند.

در این کتاب شیوه‌ها و مفاهیمی را به شما می‌آموزم که آن را تاکنون به گروه‌های زیادی، از جمله کارآفرینان برتر، مدیران حرفه‌ای برخی از مؤسسه‌ها، قهرمانان ورزشی، هنرمندان معروف در حوزه موسیقی و اعضای خانواده سلطنتی آموخته‌ام.

این کتاب را در مدت چهار سال و طی سفرهایم به ایتالیا، آفریقای جنوبی، کانادا، سوئیس، روسیه و برزیل نوشته‌ام. برخی مطالب و کلمات را بسیار آسان و بعضی دیگر را با سختی زیادی نوشته‌ام. در زمان نوشتن بعضی از موضوعات کتاب، آگاهی و خلاقیتی را که به انتقال آسان مفاهیم و درونیات کمک می‌کرد، کاملاً در خود احساس می‌کردم؛ اما در زمان نگارش بحثی دیگر از مفاهیم، احساس می‌کردم که قدرت و آگاهی لازم را برای رساندنشان به مخاطب ندارم. با این حال، به دلیل وظیفه انسانی‌ام نباید از انتقال مفاهیم دست می‌کشیدم. در این کتاب، تمام دانسته‌ها و آگاهی‌هایم را صادقانه برای شما نوشتم.

خود را ملزم می‌دانم که از همه دوستان و همراهانی که در نوشتن این کتاب، از اول تا آخر همراهم بودند، قدردانی کنم. دوستانی که هر کمک که توانستند، در این راه انجام دادند. این کتاب را از صمیم قلب و با احترام به شما تقدیم می‌کنم.

دنیا و مردمش به قهرمانی نیاز دارند که با آمدنش همه‌چیز را به مسیری مثبت برگرداند؛ اما شما نیازی نیست منتظر این قهرمانان باشید. اکنون شما می‌توانید نخستین گام را برای قهرمان شدن بردارید.

دوستدار و ارادتمند همیشگی شما

رابین شارما