

# باشگاه پنج صبحی‌ها

سحرخیز باش تا کامروا باشی

مؤلف: سید محمد...

رایین شماره...

■ مترجم:

غلامحسین علی‌مازندرانی

■ ویراستار:

عالمه رجیبی



سرشناسه : شارما، رابین، ۱۹۶۰- م. Sharma, Robin  
 عنوان و نام پدیدآور : باشگاه پنج صبحی‌ها: سحرخیز باش تا کامروا باشی / نویسنده رابین شارما؛  
 مترجم غلامحسین علی‌مازندرانی؛ ویراستار عالمه رجیبی.  
 مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۴۰۰.  
 مشخصات ظاهری : ۳۹۸ ص.  
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۲۷-۷  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا.  
 یادداشت : عنوان اصلی: The 5 AM club: own your morning, elevate your life, 2018.  
 موضوع : کارایی -- راه و رسم زندگی -- سحرخیزی  
 موضوع : Effectiveness -- Conduct of life -- Early rising  
 موضوع : مدیریت زمان -- موفقیت  
 موضوع : Time management -- Success  
 شناسه افزوده : علی‌مازندرانی، غلامحسین، ۱۳۴۹ - مترجم  
 شناسه افزوده : رجیبی، عالمه، ۱۳۵۰ - ، ویراستار.  
 رده بندی کنگره : BF ۶۳۷  
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱  
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۶۳۴۲۷۵

www.ketab.ir



نام کتاب	باشگاه پنج صبحی‌ها
نویسنده	رابین شارما
مترجم	غلامحسین علی‌مازندرانی
ویراستار	عالمه رجیبی
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شمارگان	۲۱۵۰ نسخه
قیمت	۸۵۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۲۷-۷

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول  
 تلفن: ۶۶۴۰۰۳۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴  
 پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آریان محفوظ است »

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	دبیاچه
۱۱	فصل اول: کار خطرناک
۱۳	فصل دوم: فلسفه‌ای روزمره، برای افسانه‌سازی
۲۵	فصل سوم: برخوردی غیرمنتظره با غریبه‌ای شگفت‌انگیز
۳۵	فصل چهارم: ترک میانه‌روی و هرآن‌چه که معمولی است
۶۱	فصل پنجم: ماجرای عجیب در تسلط بر سحرگهان
۷۵	فصل ششم: پرواز به سوی قلّه سودمندی، شایستگی و شکست‌ناپذیری
۹۳	فصل هفتم: عملیات آمادگی برای دگرگونی، در بهشت آغاز می‌شود
۱۰۵	فصل هشتم: شیوه پنج صبح: مراسم صبحگاهی کسانی که دنیا را می‌سازند
۱۲۱	فصل نهم: قالبی برای نمایش عظمت و بزرگی
۱۴۱	فصل دهم: چهار نقطه توجه برای تاریخ‌سازان
۱۴۶	نقطه توجه شماره یک: هوش سرمایه‌گذاری

- نقطه توجه شماره دو: رهایی از عوامل حواس پرتی ..... ۱۶۱
- نقطه توجه شماره سه: تمرین مهارت شخصی ..... ۱۷۸
- نقطه توجه شماره چهار: برپا کردن روز ..... ۱۹۶
- فصل یازدهم: هدایت کشتی زندگی ..... ۲۰۱
- فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی ها، شیوه عادت سازی را کشف می کنند. ۲۱۵
- پنج حقیقت علمی در ورای عادت های عالی ..... ۲۱۹
- سه ارزش اساسی نزد قهرمانان عادت سازی ..... ۲۲۰
- نظریه یکم در باب انضباط فردی اسپارته ها ..... ۲۲۰
- فصل سیزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی ها، فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را فرا می گیرند.. ۲۵۹
- فصل چهاردهم: اعضای باشگاه پنج صبحی ها، به اهمیت خواب آگاه می شوند..... ۲۹۵
- فصل پانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی ها با ده شیوه نبوغ آفرین برای همه عمر آشنا می شوند..... ۳۱۱
- شیوه شماره یک: حلقه محکم تمرکز کامل ..... ۳۲۶
- شیوه شماره دو: قانون ۱/۹۰/۹۰ ..... ۳۲۸
- شیوه شماره سه: روش ۱۰/۶۰ ..... ۳۲۹
- شیوه شماره چهار: پنج هدف روزانه ..... ۳۳۰
- شیوه شماره پنج: ورزش تند نوبت دوم ..... ۳۳۱
- شیوه شماره شش: دو نوبت ماساژ در هفته ..... ۳۳۳
- شیوه شماره هفت: دانشگاه ترافیک ..... ۳۳۴
- شیوه شماره هشت: تکنیک تیم رؤیایی ..... ۳۳۵
- شیوه شماره نه: نظام طرح ریزی هفتگی ..... ۳۳۶

شيوه شماره ده: شاگرد شصت دقیقه‌ای..... ۳۳۷

فصل شانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها، چرخه دوگانه عملکرد برتر را

فرا می‌گیرند..... ۳۴۱

اصل شماره یک میلیارد در..... ۳۴۱

اصل شماره دو میلیارد در..... ۳۴۳

اصل شماره سه میلیارد در..... ۳۴۵

اصل شماره چهار میلیارد در..... ۳۴۶

اصل شماره پنج میلیارد در..... ۳۴۹

اصل شماره شش میلیارد در..... ۳۷۰

اصل شماره هفت میلیارد در..... ۳۷۲

اصل شماره هشت میلیارد در..... ۳۷۴

اصل شماره نه میلیارد در..... ۳۷۵

اصل شماره ده میلیارد در..... ۳۷۷

اصل شماره یازده میلیارد در..... ۳۷۸

فصل هفدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها، قهرمانان زندگی خود می‌شوند..... ۳۸۱

خاتمه کلام: پنج سال بعد..... ۳۹۷



ریناچه

برای گرامی‌داشت پیروزی‌ها تا ابد وقت داریم؛ ولی برای  
به‌دست‌آوردنشان، فقط تا غروب غور نشینید.

امی کارمایکل<sup>۱</sup>

برای رفتن به‌دنبال آنچه ارزشمند است، هرگز دیر نیست...  
امیدوارم به زندگی‌تان افتخار کنید و هر کجای راه را که فهمیدید  
اشتباه رفته‌اید، قدرت بازگشت به نقطه شروع را داشته باشید.

اسکات فیتزجرالد<sup>۲</sup>

کسی که قادر نیست نوای موسیقی را بشنود، آن‌هایی را که  
می‌رقصند مجنون می‌پندارد.

فردریک نیچه<sup>۳</sup>

1. Amy Carmichael
2. F. Scott Fitzgerald
3. Friedrich Nietzsche