

رابین شارما  
مترجم: محمد امین جندقیان

# باشگاه پنج صبحی‌ها

سرشناسه: شارما، رابین، ۱۹۶۰ - م.  
Sharma, Robin

عنوان و نام پدیدآورنده: باشگاه پنج صبحی‌ها/ رابین شارما؛ مترجم محمدامین جندقیان.  
مشخصات نشر: قم؛ آلاچیق کتاب، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: ۳۴۸ ص؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.  
شابک: ۹۷۸-۷-۵۶۶۶۹-۹۶۶۶۹.  
وضعیت فهرست‌نویسی: غاییا

یادداشت: عنوان اصلی: The 5 AM club : own your morning, elevate your life. : 2018.  
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "پنج صبح" با ترجمه‌ی روزبه ملک‌زاده و شمس‌الدین باپیر  
توسط انتشارات پردیس آپاریس در سال ۱۳۹۸ و بعد در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان  
متفاوت با عنوان‌ین گوناگون منتشر شده است.

عنوان دیگر: ۵ صبح.

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 افزووده: جندقیان بیدگلی، محمدامین، ۱۳۷۷ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF637

رده‌بندی دیوبی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲۹۴۳۰



---

عنوان ■ باشگاه پنجم صبحی‌ها  
ناشر ■ آلاچیق کتاب  
نویسنده ■ رایین شارما  
ناظر محتوایی ■ حسن کربیمی  
مترجم ■ محمد امین چندقیان  
طراحی جلد و صفحه‌آرایی ■ حامد عطائی فرزانه  
شابک ■ ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۶۹-۷-۵  
چاپ ■ دوم ۱۴۰۰  
تیراز ■ ۵۰۰ نسخه  
چاپ و صحافی ■ بوسنان کتاب

---

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروزدین، پلاک ۱۹۱  
تلفن: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹ - ۰۶۹۶۲۹۵۹ / همراه: ۰۶۹۶۲۹۵۹

---

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

## فهرست

سخنی از نویسنده - تقدیم نامه	۶
سرلوحه	۷
فصل اول: کار خطرناک	۹
فصل دوم: فلسفه‌ای روزانه برای اسطوره شدن	۱۳
فصل سوم: دیداری غیرمنتظره با غریبیه‌ای خارق العاده	۲۳
فصل چهارم: رهایی از معمول بودن و هرآنچه معمول است	۳۱
فصل پنجم: ماجراجویی عجیب در کنترل کامل صبح‌ها	۵۳
فصل ششم: پروازی به قله ثمریخشی، استادی، و شکست ناپذیری	۶۵
فصل هفتم: آماده‌سازی برای حمل در بهشت آغاز می‌شود	۸۱
فصل هشتم: روش پنج صبح، برنامه صحیگاهی دنیاسازان	۹۱
فصل نهم: قانونی برای نشان دادن شکوه و پیروزگی	۱۰۵
فصل دهم: چهار موضوع تمرکز در افراد تاریخ‌ساز	۱۲۱
فصل یازدهم: سنجش جزوی‌مد هستی	۱۷۱
فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها با پروتکل عادت‌سازی آشنا می‌شوند	۱۸۳
فصل سیزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها فرمول ۲۰-۲۰-۲۰ را آموزش می‌بینند	۲۲۳
فصل چهاردهم: اهمیت خواب و استراحت را باشگاه پنج صبحی‌ها می‌فهمند	۲۵۷
فصل پانزدهم: ده تاکتیک مهم نیوج همیشگی و بی‌پایان آموزش داده می‌شود	۲۷۳
فصل شانزدهم: باشگاه پنج صبحی‌ها و چرخه‌های دوگانه عملکرد نخبگان	۲۹۹
فصل هفدهم: افراد عضوشده به قهرمان زندگی خود تبدیل می‌شوند	۳۲۳

## سخنی از نویسنده تقدیم‌نامه

از شما، خواننده این کتاب، بسیار سپاس‌گزارم. امیدوارم این کتاب به بهترین نحو ممکن به استعدادهای شما کمک کند، و همچنین امیدوارم انقلابی قهرمانانه در نوآوری، سودمندی، کامیابی، و خدمت شما به بشر ایجاد کند.

باشگاه پنج صبحی‌ها براساس ایده‌ای نوشته شده است که من بیست سال است به کارآفرینان برتر، مدیران شرکت‌های بزرگ، ابرستاره‌های ورزشی، بهترین‌های دنیای موسیقی، و اعضای خانواده‌های سلطنتی. که همگی بسیار موفق بوده‌اند. آموزش می‌دهم.

من این کتاب را در عرصه چهل سال و در ایتالیا، آفریقای جنوبی، کانادا، سوئیس، روسیه، بزریل، و موریس نوشتم. گاهی می‌شد که کلمات بدون هیچ رحتمی و با نوازش نسیم تابستانی برپاشتم بر روی طفحات کاغذ می‌لغزیدند و گاه هم هرچه تلاش می‌کردم نمی‌توانستم پیش بروم. گاهی می‌شد که دلم می‌خواست دربرابر نقصان خلاقیتی تسلیم شوم و گاه نیز در طی این روند به شدت روحانی مسئولیتی والتر از نیازهای خودم به من روحیه می‌داد تا کارم را ادامه دهم.

هرچه در توانم بود را برای شما وقف این کتاب کرده‌ام. و از همه افرادی متشکرم که در نوشتمن باشگاه پنج صبحی‌ها از سراسر جهان درکنارم بودند.

و چنین است که، از صمیم قلبم، فروتنانه متن این کتاب را به شما، خوانندگان،

تقدیم می‌کنم:

دنیا به قهرمانان بیشتری نیاز دارد، و چرا منتظر این قهرمانان بمانیم، وقتی خود

این توان را داریم که قهرمان باشیم و از همین امروز شروع کنیم.

تقدیم با عشق و احترام