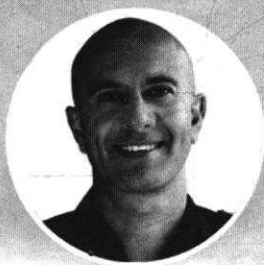


باشگاه پنج صبحی‌ها

نویسنده:
رابین شارما



سرشناسه: شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ - م. 1964 - Sharma, Robin S. (Robin Shilp),
عنوان و نام پدیدآور: باشگاه پنج صبحی ها / رابین شارما؛ مترجم زینب رحمانی.

مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ص: ۵/۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-622-6588-52-2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: The 5 AM club : own your morning, elevate your life, 2018، اصلی:

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: رحمانی، زینب، ۱۳۷۹ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷ رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۶۴۱۶

باشگاه پنج صبحی‌ها

نویسنده: رابین شارما

مترجم: زینب رحمانی

ویراستار: اکبر جعفری

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه‌آرا: زرین گراف

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۱۹۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۵۲-۲



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
همراه: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۰
armaghaneqilar@gmail.com
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

- فصل یک: اقدام خطرناک ۶
- فصل دو: فلسفه روزانه برای تبدیل شدن به یک اسطوره ۸
- فصل سه: برخوردی غیرمنتظره با یک غریبه شگفت انگیز ۱۸
- فصل چهار: رها کردن متوسط ها و معمولی ها ۲۷
- فصل پنج: ماجرابی عجیب در رابطه با به دست گرفتن کنترل صبح ۵۰
- فصل شش: پرواز به سوی قله های مهارت و شکست ناپذیری ۶۲
- فصل هفتم: آماده سازی برای دگرگونی در بهشت آغاز می شود ۷۶
- فصل هشتم: روش پنج صبح: برنامه صبحگاهی سازندگان دنیا ۸۷
- فصل نهم: وسیله ای برای نمایان کردن عظمت ۱۰۰
- فصل دهم: چهار زمینه تمرکز افراد مشهور ۱۱۶
- فصل یازدهم: هدایت کشتی زندگی روی امواج خروشان دنیا ۱۶۸
- فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی ها، تشریفات عادت سازی را کشف می کنند ۱۷۹
- فصل سیزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی ها، فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را می آموزند ۲۲۱
- فصل چهاردهم: اعضای باشگاه پنج صبحی ها، ضرورت خواب را درک می کنند ۲۵۳
- فصل پانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی ها، درباره ده تاکتیک نبوغ مادام العمر آموزش می بینند ۲۶۴
- فصل شانزدهم: اعضای باشگاه، چرخه دوگانه عملکرد نخبگان را می آموزند ۲۸۷
- فصل هفدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی ها، به قهرمان زندگی خودشان تبدیل می شوند ۳۲۲

