

۲۱۳۴۱۷۶

رایین شارما

ترجمہی محمد باقری

باشنگاہ دہ مسجی ہا

GRADIS
انتشارات، اداسی



سرشناسه	شماره، رایبین، ۱۹۶۰ - ۴
عنوان و نام پدیدآور	Sharma, Robin
مشخصات نشر	باشگاه ۵ صبحی‌ها/ رایبین شماره، ترجمه محمد باقری
مشخصات ظاهری	تهران، رافلس، ۱۴۰۰
شابک	۹۶۴ ص: مصور، جدول، ۱۴×۲۱ س.م
وحدت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۰۲-۴-۰
یادداشت	فیبا
یادداشت	The 5 AM club: own your morning, elevate your life, 2018.
	عنوان اصلی: ۲۰۱۸، ترجمه روزبه ملک‌داده و شمس‌الدین پاییز توسط انتشارات پردیس آپارس در سال ۱۳۹۸ و سپس با عنوان متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف در سالهای متفاوت منتشر شده است.
عنوان دیگر	۵ صبح
موضوع	کتابی Effectiveness راه و رسم زندگی Conduct of life سحرخیزی Early rising
شناسه افزوده	باقری، محمد، ۱۳۴۵ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۴۷BF
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتبی‌نویسی ملی	۶۲۲۲۱
اطلاعات رکورد کتبی‌نویسی	فیبا

باشگاه ۵ صبحی‌ها

نویسنده: رایبین شماره

مترجم: محمد باقری

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۵,۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: سوم - ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۰۲-۴-۰

ISBN 978-622-98902-4-0

مرکز پخش: میدان انقلاب - خیابان وحیدنظری - بین دوازده فروردین و منیری جاوید - پلاک

۱۳۰ - طبقه اول واحد ۲

تلفن مرکز پخش: ۶۶۱۷۱۲۳۷-۶۶۱۷۱۲۳۴

هر گونه بهره برداری از کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است

فهرست مطالب

۷	مقدمه نویسنده
۹	درباره نویسنده
۱۱	به جای پیش گفتار
۱۳	فصل ۱/ عمل خطرناک
۱۵	فصل ۲/ فلسفه‌ای روزانه برای افسانه‌ای شدن
۲۷	فصل ۳/ ملاقات غیرمنتظره با غریبه‌ای شگفت‌انگیز
۳۹	فصل ۴/ رهایی از میان مایگی و چیزهای معمولی
۶۹	فصل ۵/ یک ماجراجویی عجیب در مسیر مسلط شدن بر برنامه صبحگاهی
۸۵	فصل ۶/ پروازی به قله بهره‌وری، شایستگی و شکست‌ناپذیری
۱۰۵	فصل ۷/ آماده‌سازی برای تحول در بهشت آغاز می‌شود
۱۱۷	فصل ۸/ روش ۵ صبح: برنامه صبحگاهی منظم سازندگان جهان
۱۳۵	فصل ۹/ چارچوبی برای ابراز شایستگی
۱۵۷	فصل ۱۰/ چهار کانون تمرکز آدم‌های تاریخ ساز
۲۲۵	فصل ۱۱/ عبور از جاده پریچ‌وخم زندگی
۲۳۹	فصل ۱۲/ اعضای باشگاه ۵ صبح با دستورالعمل ایجاد عادت آشنا می‌شوند
۲۹۳	فصل ۱۳/ اعضای باشگاه ۵ صبح فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را فرا می‌گیرند.
۳۳۷	فصل ۱۴/ اعضای باشگاه ۵ صبح متوجه ضرورت خواب می‌شوند
۳۵۷	فصل ۱۵/ اعضای باشگاه ۵ صبح ده تاکتیک رسیدن به نبوغ در طول زندگی را فرامی‌گیرند
۳۹۱	فصل ۱۶/ اعضای باشگاه ۵ صبح با چرخه دوگانه عملکرد نخبگان آشنا می‌شوند
۴۳۹	فصل ۱۷/ اعضای باشگاه ۵ صبح قهرمانان زندگی خودشان می‌شوند
۴۵۹	فصل پایانی/ پنج سال بعد

مقدمه نویسنده

از این که کتاب "باشگاه ۵ صبح" را برای خواندن انتخاب کرده‌اید بی نهایت از شما سپاسگزارم. عمیقاً امیدوارم که این اثر به شما کمک کند تا بتوانید استعدادها و قابلیت‌های خود را به کامل‌ترین و زیباترین وجه ابراز نمایید. هم چنین امیدوارم کتاب حاضر موجب شود قدرت خلاقیت، بازدهی و سعادتمندی شما دچار تحولی اساسی شود و قادر باشید بیش از گذشته به مردم جهان خدمت کنید.

کتاب باشگاه ۵ صبح بر اساس مفهوم و روشی نوشته شده است که من در طول بیش از بیست ساله با موفقیت به کارآفرینان سرشناس، مدیران عامل اجرایی شرکت‌های ثروتمند، سوپرستارهای دنیای ورزش، موسیقی‌دان‌های نام‌آور و سیاستمداران برجسته تدریس کرده‌ام.

من این کتاب را در طول دوره‌ای چهار ساله به کارکنان درآوردم و در طی این مدت به کشورهایی هم چون ایتالیا، آفریقای جنوبی، کانادا، سوئیس، روسیه، برزیل و جزیره موریس سفر کردم. گاهی اوقات بی آن که کوششی کنم جملات به ذهنم می‌آمدند و گاهی نیز نمی‌دانستم چگونه کار نوشتن را به پیش ببرم. گاهی احساس می‌کردم ذهنم از خلاقیت تهی شده و بهتر است داستانم را به علامت تسلیم بالا ببرم اما گاهی نیز در طول این سفر به شدت معنوی مسئولیتی فراتر از نیازهای خودم مرا به ادامه کار تشویق می‌کرد.

من تمام توان خود را صرف نوشتن این کتاب برای شما کرده‌ام. از تمام افرادی که در سرتاسر این کره خاکی در کنار من ایستادند و یاری‌ام کردند تا نوشتن "باشگاه ۵ صبح" را به اتمام برسانم خالصانه قدردانی می‌کنم.