

باشگاه پنج صبحی ها

www.ketab.ir

سرشناسه: شارما، رابین، ۱۹۹۰ - م. Sharma, Robin.
 عنوان و نام پدیدآور: باشگاه پنج صبحی‌ها / رابین شارما ؛ مترجم سحر سیادت ؛ ویراستار داود شعبان‌پور.
 مشخصات نشر: قم: آوای منجی، ۱۴۰۱. / مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص.
 شابک: ۳-۱۴۸-۴۲۰-۶۰۰-۹۷۸ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی:
 The SAM club: change your morning, change your life, 2018.
 یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «۵ صبح» با ترجمه‌ی روزبه ملک‌زاده و شمسالدین باپیر توسط انتشارات پردیس آپاریس در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.
 عنوان دیگر: ۵ صبح.
 موضوع: خودسازی (Psychology) (Self-actualization)
 راه و رسم زندگی: Conduct of life
 شناسه افزوده: سیادت، سیده سحر، ۱۳۶۱ -، مترجم
 شناسه افزوده: Siyadat, Seyyede Sahar
 رده بندی کنگره: BF575
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۴۴۳۹۵ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

باشگاه پنج صبحی‌ها

- نویسنده: رابین شارما
- مترجم: سحر سیادت
- ویراستار: داود شعبان‌پور
- صفحه‌آرایی: مهدی نحوی
- ناشر: آوای منجی
- گرافیک: گروه هنری پتوس
- چاپخانه: احسان
- نوبت چاپ: اول-۱۴۰۲
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- شابک: ۳-۱۴۸-۴۲۰-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش

آدرس: قم- خیابان شهید فاطمی (دور شهر) - کوچه ۱۸ - پلاک ۳۵
 ۰۲۵-۳۷۸۳۶۹۱۳ ۰۲۵-۳۷۷۴۸۳۷۰ ۰۹۱۳ ۶۵۱ ۸۰ ۳۶

فهرست مطالب

پیام نویسنده.....	۷
فصل اول: اقدام خطرناک.....	۹
فصل دوم: فلسفه روزانه برای اسطوره شدن.....	۱۱
فصل سوم: ملاقات غیرمنتظره با یک غریبه شگفت‌انگیز.....	۱۹
فصل چهارم: رها کردن همه چیزهای متوسط و معمولی.....	۲۶
فصل پنجم: ماجراجویی عجیب برای مدیریت صبح.....	۴۷
فصل ششم: پرواز به قله بهره‌وری، مهارت و شکست‌ناپذیری.....	۵۷
فصل هفتم: آماده‌سازی برای تحول در بهشت.....	۷۰
فصل هشتم: روش پنج صبح: برنامه صبحگاهی زندگان دنیا.....	۷۹
فصل نهم: چهارچوبی برای بیان عظمت.....	۹۰
فصل دهم: چهار کانون توجه افراد تاریخ ساز.....	۱۰۴
فصل یازدهم: کنترل فراز و نشیب‌های زندگی.....	۱۴۷
فصل دوازدهم: اعضای باشگاه ۵ صبحی‌ها با روش ایجاد عادت‌ها آشنا می‌شوند.....	۱۵۷
پنج حقیقت علمی درباره عادت‌های برتر.....	۱۶۰
۳ اصل عادت‌ساز قهرمان.....	۱۶۱
نظریه عمومی خود انضباطی اسپارتان‌ها.....	۱۶۱
فصل سیزدهم: اعضای باشگاه ۵ صبحی‌ها فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را یاد می‌گیرند.....	۱۹۴
فصل چهاردهم: اعضای باشگاه ۵ صبحی‌ها ضرورت خواب کافی را درک می‌کنند.....	۲۲۲
فصل پانزدهم: اعضای باشگاه ۵ صبحی‌ها، ده ترفند برای نبوغ مادام‌العمر می‌آموزند.....	۲۳۴
فصل شانزدهم: اعضای باشگاه ۵ صبحی‌ها، چرخه دوگانه عملکرد نخبگان را	
یاد می‌گیرند.....	۲۵۸
فصل هفدهم: اعضای باشگاه ۵ صبحی‌ها قهرمانان زندگی خودشان می‌شوند.....	۲۹۰
سخن آخر: پنج سال بعد.....	۳۰۲
درباره نویسنده.....	۳۰۴

پیام نویسنده

بسیار خوشحالم که این کتاب را برای خواندن انتخاب کردید. از صمیم قلب امیدوارم که این کتاب تجلی بخش استعدادهای شما باشد و دگرگونی عظیمی را در خلاقیت، بهره‌وری و موفقیت شما به دنبال داشته باشد و همچنین در خدمت جهان قرار بگیرد. این کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها بر پایه مفهوم و روشی نوشته شده است که بیش از بیست سال به کارآفرینان برجسته، مدیرعامل‌های شرکت‌های مشهور، ستاره‌های ورزشی، فعالان برتر موسیقی و افراد دارای حق امتیاز در حوزه‌های مختلف با موفقیت‌های چشم‌گیر تدریس می‌کنم.

این کتاب را به مدت بیش از چهار سال در ایتالیا، آفریقای جنوبی، کانادا، سوئیس، روسیه، برزیل و جزیره موریس نوشته‌ام. گاهی کلمات بدون هیچ زحمتی مثل نسیم آرام تابستان در ذهنم شروع به وزیدن می‌کردند و گاهی برای نوشتن تلاش زیادی می‌کردم.

بعضی اوقات هم احساس می‌کردم طی فرایند نوشتن دچار بحران روحی شدیدی شده‌ام و باید پرچم سفید نبود خلاقیت را به اهتزاز درآورم؛ اما یک حس مسئولیت عمیق مانع از این کار می‌شد و مرا برای ادامه راه تشویق می‌کرد.

در نگارش این کتاب تمام آنچه را که می‌دانستم به کار گرفته‌ام و از همه افراد خوبی که در سراسر دنیا مرا در تکمیل کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها همراهی کردند تشکر می‌کنم.

این کتاب با تمام وجود به شما تقدیم می‌کنم. جهان به قهرمان‌های بیشتری احتیاج دارد وقتی هر کدام از شما قهرمانی درون خود دارید نباید منتظر قهرمانان دیگری باشید. از همین امروز شروع کنید.

نقل قول:

«ما تا ابد می‌توانیم پیروزی‌ها را جشن بگیریم اما فقط چند ساعت

قبل از غروب آفتاب برای پیروزی وقت داریم.»

امی کارمایکل^۱

«برای تبدیل شدن به فردی که ارزشش را دارد هیچ‌گاه دیر یا زود نیست. امیدوارم به زندگی خود افتخار کنید. اگر متوجه شدید که زندگی‌تان آن چیزی نیست که باید باشد امیدوارم قدرت این را داشته باشید که همه چیز را از ابتدا شروع کنید.»

اف. اسکات فیتزجرالد^۲

کسانی که می‌رقصیدند از جانب کسانی که ناشنوا بودند دیوانه خطاب می‌شدند.

فریدریش نیچه^۳

www.ketab.ir

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