

کتابخانه کد ۲۳۵۷۵۵۸

باشگاه پنج صبحی ها

رابین شارما

ترجمه زهرا یعقوبیان
ویراستار زبانی: شراره فلاحتی
ویراستار صوری: زهرا سلیمان



انتشارات اردیبهشت



انتشارات اردیبهشت

باشگاه پنج صبحی ها

نویسنده: رابین شارما

مترجم: زهرا یعقوبیان

ویراستار: مرجان سلیمان، ویراستار زبانی: شراره فلاحتی

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

لیتوگرافی: مهر | نوبت چاپ: نوبت سوم - پاییز ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۲۵۰ نسخه | قیمت: ۲۹۸۰۰۰ تومان | شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۳۹-۹

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

عنوان و نام پدیدآور: باشگاه پنج صبحی ها/رابین شارما؛ ترجمه زهرا یعقوبیان؛
ویراستار زبانی شراره فلاحتی؛ ویراستار صوری مرجان سلیمان.

مشخصات نشر: تهران: اردیبهشت.

مشخصات ظاهری: ۲۲۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۳۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The 5 AM club: own your morning, elevate.

your life, 2018

موضوع: خودسازی راه و رسم زندگی

Self-actualization (Psychology) Conduct of life

شناسه افزوده: یعقوبیان، زهرا - مترجم

شناسه افزوده: سلیمان، مرجان - ویراستار

شناسه افزوده: فلاحتی، شراره - ویراستار

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۸۴۸۳۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۳۱۶

تلفن: ۶۶۴۸۰۸۸۶-۷ - ۶۶۱۷۵۱۵۷

کدپستی: ۱۳۱۴۶۶۵۱۱۱

www.ordibeheshtpub.ir

pub_ordibehesht@yahoo.com

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به انتشارات اردیبهشت است.

فهرست

۹	فصل اول. عمل خطرناک
۱۱	فصل دوم. فلسفه‌ای روزانه در باب تبدیل شدن به فردی افسانه‌ای
۱۹	فصل سوم. دیداری غیرمنتظره با غریبه‌ای شگفت‌انگیز
۲۷	فصل چهارم. رها کردن معمولی بودن و هر آنچه که عادی است
۴۷	فصل پنجم. ماجراجویی شگفت‌آور برای تسلط صبحگاهی
۵۹	فصل ششم. پروازی به اوج کارآمدی، خلاقیت و شکست‌ناپذیری
۷۳	فصل هفتم. آماده‌سازی برای تحول در بهشت شروع می‌شود
۸۳	فصل هشتم. روش باشگاه پنج صبحی‌ها: عادات صبحگاهی سازندگان دنیا
۹۵	فصل نهم. الگویی برای بیان بزرگی
۱۱۱	فصل دهم. چهار حوزه تمرکز تاریخ‌سازان
۱۶۱	فصل یازدهم. هدایت امواج زندگی
۱۷۳	فصل دوازدهم. باشگاه پنج صبحی‌ها دستورالعمل پایه‌گذاری عادات را کشف می‌کنند
۲۱۱	فصل سیزدهم. باشگاه پنج صبحی‌ها فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را می‌آموزد
۲۴۱	فصل چهاردهم. باشگاه پنج صبحی‌ها ضرورت خوابیدن را درک می‌کند
۲۵۵	فصل پانزدهم. باشگاه پنج صبحی‌ها ۱۰ روش زندگی کارآمد برای نبوغ مادام‌العمر را می‌آموزد
۲۷۹	فصل شانزدهم. باشگاه پنج صبحی‌ها چرخه دوقلوی عملکرد نخبگان را فرا می‌گیرد
۳۱۳	فصل هفدهم. اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها قهرمان زندگی‌شان می‌شوند
۳۲۷	سخن آخر. پنج سال بعد