

۹۷۸۷۶۵۴۳۲۱
۱۸۷۵۱۶۲۷

باشگاه پنج صبحی‌ها

کنترل صبحتان را در اختیار داشته باشید

تا زندگی‌تان را ارتقاء دهید

www.ketab.ir

وایبی شام

مترجم: زهرا محمدی



سرشناسه

شارما، رابین، ۱۹۶۰م. Sharma, Robin

عنوان و نام پدیدآور

باشگاه پنج صبحی‌ها: کنترل صبحتان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را ارتقاء دهید/ رابین شارما؛ مترجم زهرا محمدی؛ ویراستار نغمه علی‌قلی.

مشخصات نشر

تهران: تیموری، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری

۲۹۶ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

978 - 600 - 6629 - 52 - 0 :

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

عنوان اصلی: The 5AM club : change your morning, change your life, 2018.

یادداشت

کتاب حاضر نخستین‌بار با عنوان «۵ صبح» با ترجمه‌ی روزبه ملک‌زاده و شمس‌الدین باپیر توسط انتشارات پردیس آپاریس در سال ۱۳۹۸ منتشر شد. کنترل صبحتان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را ارتقاء دهید.

یادداشت

عنوان دیگر

۵ صبح

عنوان دیگر

خودسازی (Psychology) Self-actualization

موضوع

راه و رسم زندگی Conduct of life

موضوع

محمدی، زهرا، ۱۳۷۶ - مترجم

شناسنامه افزوده

BF ۵۷۵

رده بندی کنگره

۱۵۸/۱

رده‌بندی دی‌یویی

۱۸۰۵۵۶۷

کتابشناسی ملی

نام کتاب : باشگاه پنج صبحی‌ها

نویسنده : رابین شارما

مترجم : زهرا محمدی

ویراستار : نغمه علی‌قلی

طرح جلد : کتایون تیموری

نوبت چاپ : پنجم

سال چاپ : ۱۴۰۳

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

چاپخانه : چاپ نقش نیاز

قیمت : ۲۵۸۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۵۲ - ۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

پیام و تقدیم‌نامه‌ای از طرف نویسنده.....	۵
نقل قول.....	۶
فصل اول: عمل خطرناک.....	۷
فصل دوم: فلسفه‌ای روزانه برای اسطوره‌شدن.....	۹
فصل سوم: دیداری غیرمنتظره با غریبه‌ای عجیب.....	۱۷
فصل چهارم: متوسط‌بودن و چیزهای معمولی را رها کنید.....	۲۵
فصل پنجم: یک ماجراجویی عجیب به سوی تسلط بر برنامه‌ی صبحگاهی.....	۳۵
فصل ششم: پرواز بر قلله‌ی بهره‌وری مهارت و شکست‌ناپذیری.....	۵۶
فصل هفتم: آماده‌سازی برای دگرگونی در بهشت آغاز می‌شود.....	۶۹
فصل هشتم: روش پنج صبح: برنامه‌ی صبحگاهی سازندگان دنیا.....	۷۸
فصل نهم: چهارچویی برای نشان دادن عظمت.....	۹۰
فصل دهم: چهار حوزه‌ی تمرکز افراد تاریخ‌ساز.....	۱۰۳
فصل یازدهم: هدایت‌کردن جزر و مدهای زندگی.....	۱۵۲
فصل دوازدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها مراحل ایجاد عادت‌ها را.....	۱۵۹
فصل سیزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را می‌آموزند.....	۱۹۲
فصل چهاردهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها ضرورت خواب را درک می‌کنند.....	۲۱۸
فصل پانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها ده تاکتیک برای رسیدن به.....	۲۳۱
فصل شانزدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها چرخه‌ی عملکرد عالی را.....	۲۵۴
فصل هفدهم: اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها قهرمانان زندگی خودشان.....	۲۸۳
کلام آخر، پنج سال بعد.....	۲۹۵