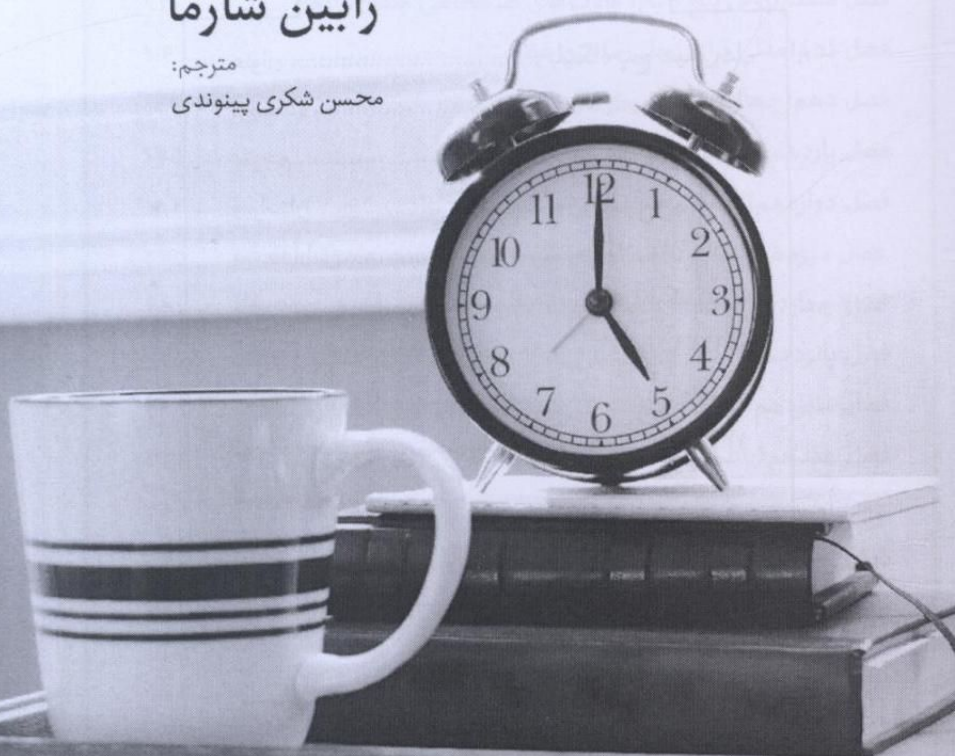


باشگاه پنج صبحی‌ها

رایین شارما

مترجم:

محسن شکری پینودی



سرشناسه: شارما، رابین، ۱۹۶۰ م. Sharma, Robin.
 عنوان و نام پدیدآور: باشگاه پنج صبحی‌ها / رابین شارما؛ ترجمه محسن شکری پینوندی؛ ویراستار سحر عاشق.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۳۵۴ ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۰۲-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: The ۵ AM club : own your morning, elevate your life, ۲۰۱۸.
 یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "۵ صبح" با ترجمه روزبه ملک‌زاده و شمس‌الدین باپیر توسط انتشارات پردیس آباریس در سال ۱۳۹۸ و سپس با عنوان‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف ترجمه و منتشر شده است.
 عنوان دیگر: ۵ صبح. / موضوع: راه و رسم زندگی / Conduct of life /
 سدرخیزی / Early rising / مدیریت زمان / Time management / موفقیت / Success
 شناسه افزوده: شکری پینوندی، محسن، ۱۳۶۰ - مترجم
 رده بندی کنگره: / BF۶۳۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۸۷۳۰
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ می‌باشد

عنوان باشگاه پنج صبحی‌ها
 نویسنده رابین شارما
 مترجم محسن شکری پینوندی
 ویراستار سحر عاشق
 صفحه‌آرایی محدثه بلقان آبادی
 ناشر آرنیک کتاب
 گرافیک و تولید محتوا ۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳
 چاپخانه ولیعصر
 نوبت چاپ سوم / ۱۴۰۳
 شمارگان ۲۰۰ نسخه
 شابک ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۰۲-۴

مرکزپخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳ / ۰۲۵ - ۳۷۷۳۳۹۰۳

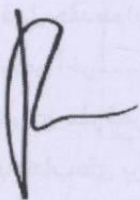
پیام نویسنده به همراه تقدیر و تشکر.....	۶
نقل قول	۷
فصل اول (عمل خطرناک).....	۸
فصل دوم (فلسفه روزانه برای تبدیل شدن به افسانه).....	۱۱
فصل سوم (ملاقاتی غیرمنتظره با غریبه‌ای عجیب).....	۲۱
فصل چهارم (رها کردن متوسط بودن و همه چیزهای معمولی).....	۳۰
فصل پنجم (ماجرای عجیب تسلط بر صبح).....	۵۳
فصل ششم (صعود به سوی اوج بهره‌وری، مهارت، شکست‌ناپذیری).....	۶۶
فصل هفتم (آماده شدن برای تحول در بهشت، آغاز می‌شود).....	۸۱
فصل هشتم (روش پنج صبح: عادت‌های صبحگاهی جهان‌سازها).....	۹۲
فصل نهم (مدلی برای تجلی ساختن عظمت).....	۱۰۶
فصل دهم (چهار قانون تمرکز تاریخ‌سازها).....	۱۲۳
فصل یازدهم (گذر از فراز و نشیب‌های زندگی).....	۱۷۵
فصل دوازدهم (باشگاه پنج صبحی‌ها، روش‌های عادت‌سازی...).....	۱۸۶
فصل سیزدهم (اعضای باشگاه پنج صبحی‌ها...).....	۲۲۵
فصل چهاردهم (باشگاه پنج صبحی‌ها ضرورت خواب را درک می‌کنند).....	۲۵۷
فصل پانزدهم (باشگاه پنج صبحی‌ها، ۱۰ تاکتیک برتر...).....	۲۷۱
فصل شانزدهم (باشگاه پنج صبحی‌ها از چرخه دوقلوی عملکرد...).....	۲۹۸
فصل هفدهم (باشگاه پنج صبحی‌ها به قهرمان زندگی خود...).....	۳۳۴
سخن آخر.....	۳۴۸
در این سفر قهرمانانه، قدم بعدی شما چیست؟.....	۳۵۰
با کتاب‌های پرفروش رابین شارما در سراسر دنیا، خودتان را ارتقا دهید.....	۳۵۱
درباره نویسنده.....	۳۵۲

پیام نویسنده به همراه تقدیر و تشکر

بابت انتخاب این کتاب بی‌نهایت از شما سپاس‌گزارم. عمیقاً امیدوارم که به شما کمک کند تا نبوغ و استعدادهایتان را به زیبایی شکوفا سازید و موجب انقلاب‌های تحولی و قهرمانانه در خلاقیت، بهره‌وری، موفقیت و خدمت شما به جهان شود. کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها براساس مفهوم و روشی است که من بیش از بیست سال به کارآفرینان مشهور، مدیران شرکت‌های نامدار، ستاره‌های ورزشی، بزرگان موسیقی و اعضای موفق خانواده سلطنتی آموزش داده‌ام. من این کتاب را طی چهار سال در ایتالیا، آفریقای جنوبی، کانادا، سوئیس، روسیه، برزیل و موریس نوشتم. گاهی کلمات همچون نسیم ملایم تابستانی، بدون زحمت جاری می‌شدند و گاهی برای پیش بردن آن سخت تلاش می‌کردم. گاهی به این می‌اندیشیدم که تسلیم شده و پرچم سفید تھی شدن خلاقیت را بالا ببرم و در زمانی دیگر، احساس مسئولیتی فراتر از نیازها مرا تشویق می‌کرد که ادامه دهم.

من هرآن‌چه را که باید به شما می‌گفتم، در این کتاب برایتان گنجانده‌ام و از همه کسانی که در سراسر این کره خاکی کنارم بودند تا کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها را تکمیل کنم، نهایت تقدیر و تشکر را دارم و از این رو، این اثر را در طبق اخلاص و کاملاً متواضعانه تقدیم شما می‌کنم. جهان به قهرمانان بیشتری نیاز دارد و چرا باید منتظر آن‌ها باشیم؛ درحالی‌که خودمان می‌توانیم یکی از آن‌ها باشیم؛ از همین امروز شروع کنیم.

(با نهایت عشق و احترام)



نقل قول

- «ما تا ابد وقت داریم تا پیروزی را جشن بگیریم، اما تنها چند ساعت باقی مانده تا غروب آفتاب را وقت داریم تا به آن دست یابیم»^۱.

- «برای آن چه که ارزش دارد هیچ گاه دیر نیست، یا در مورد من، تبدیل شدن به کسی که دوست دارم هرگز زود نیست. امیدوارم زندگی تان به گونه ای باشد که به آن افتخار کنید. اگر دیدید این گونه نیست امیدوارم این قدرت را داشته باشید که همه چیز را از نو شروع کنید»^۲.

- «کسانی که موسیقی را نمی شنوند، فکر می کنند افرادی که با آن موسیقی می رقصند، دیوانه اند!»^۳.

۱. امی کارمایکل: Amy Carmichael

۲. اف. اسکات فیتزجرالد: F. Scott Fitzgerald

۳. فردریش نیچه: Friedrich Nietzsche