

شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ - م.

Sharma, Robin S. (Robin Shilp), ۱۹۶۴-

باشگاه پنج صبحی ها/ نویسنده رابین شارما؛ مترجم مهدی قراچه داغی؛
ویراستار محمد علی پور.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.

۳۵۲ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۵۹-۳

فیبا

The 5AM club: change your morning, change
your life, c 2018

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶ -، مترجم

علی پور، محمد، ۱۳۵۸ -، ویراستار

BF ۵۷۵

۱/۱۵۸

۶۱۱۰۰۳۸

www.ketab.ir

باشگاه پنج صبحی ها

نویسنده: رابین شارما

مترجم: مهدی قراچه داغی

ویراستار: محمد علی پور

بازخوان نهایی: نسترن حسین پور

صفحه آرا: افسانه حسن بیگی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: پانزدهم

سال چاپ: ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۵۹-۳

ISBN: 978-622-220-159-3

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

- فصل ۱. اقدام خطرناک ۱۷
- فصل ۲. فلسفه روزانه در باب افسانه شدن ۱۹
- فصل ۳. برخوردی غیرمنتظره با یک غریبه شکست‌انگیز ۲۹
- فصل ۴. از حد متوسط و آنچه معمولی است، دست بکشید ۳۹
- فصل ۵. ماجرای باورنکردنی برای مدیریت صبح ۶۱
- فصل ۶. پرواز به اوج بهره‌وری پرهیزکارانه و شکست‌ناپذیر ۷۳
- فصل ۷. آماده‌سازی برای تحول، در بهشت شروع می‌شود ۸۷
- فصل ۸. روش ۵ صبح: برنامه صبحگاهی سازندگان جهان ۹۷
- فصل ۹. چارچوبی برای نشان دادن عظمت ۱۱۱
- فصل ۱۰. چهار تمرکز تاریخ‌سازان ۱۲۷
- فصل ۱۱. دریانوردی در آب‌های زندگی ۱۷۷

- فصل ۱۲. اعضای باشگاه ساعت ۵ صبح با پروتکل عادت سازی آشنا می شوند ۱۸۹
- فصل ۱۳. باشگاه ساعت ۵ صبح فرمول ۲۰-۲۰-۲۰ را آموزش می دهد ۲۲۷
- فصل ۱۴. اعضای باشگاه ساعت ۵ صبح به ضرورت خواب پی می برند ۲۵۷
- فصل ۱۵. اعضای باشگاه ساعت ۵ صبح، ۱۰ زوش نبوغ مادام العمر را می آموزند ۲۷۳
- فصل ۱۶. اعضای باشگاه ساعت ۵ صبح با چرخه های دوگانه عملکرد ۳۰۱
- فصل ۱۷. اعضای باشگاه ساعت ۵ صبح قهرمانان زندگی تان می شوند ۳۳۵
- مؤخره: پنج سال بعد ۳۴۹

پیام نویسنده و اهداء کتاب

از اینکه این کتاب را می‌خوانید سپاسگزارم. صمیمانه امیدوارم که این کتاب به شکوفایی استعدادهای شما کمک کند و تحولی قهرمانانه در خلاقیت، بهره‌وری، موقعیت و خدمت به جهان هستی فراهم آورد.

«باشگاه ساعت پنج صبحی‌ها» مفهوم و روشی است که من آن را در مدتی بیش از بیست سال با موفقیت به کارفرمایان خبره، مدیرعاملان شرکت‌های بزرگ، فوق ستاره‌های ورزشی، اسطوره‌های موسیقی و اعضای خانواده‌های موفق آموزش داده‌ام.

نگارش این کتاب بیش از چهار سال وقت گرفته است. در این مدت به ایتالیا، آفریقای جنوبی، کانادا، سوئیس، روسیه، برزیل و مورس تونس سفر کردم. گاه کلمات به روانی نسیم تابستانی به قلم جاری می‌شدند، گاه پرچم سفید تهی شدن از خلاقیت را بالا می‌بردم و در مواقعی از این فرایند معنوی مسئولیتی فراتر از نیازهای شخصی مرا به ادامه کار تشویق می‌کرد.

در این کتاب همه آن چیزهایی که باید می‌نوشتم را به رشته تحریر درآورده‌ام. لازم می‌دانم از همه کسانی که مرا در این مهم یاری داده‌اند تا «باشگاه پنج صبحی‌ها» را بنویسم، تشکر کنم.

من متواضعانه این کتاب را به شما خواننده عزیز اهداء می‌کنم. دنیا به قهرمانان بیشتری احتیاج دارد. وقتی بتوانید یکی از این قهرمانان باشید، چرا باید انتظار بکشید! از همین امروز شروع کنید.

با عشق و احترام

رابین شارما

«تا ابد فرصت داریم که پیروزی‌هایمان را جشن بگیریم، اما برای به دست آوردن این پیروزی‌ها، چند ساعتی بیشتر وقت نداریم.» - **آمی کارمیکل**

«برای آنچه ارزشمند است، هرگز دیر نیست. درمورد خودم بگویم که خیلی زود است به آن کسی که می‌خواهم باشم برسم... امیدوارم آن‌طور که می‌خواهید زندگی کنید و اگر می‌بینید که نمی‌کنید امیدوارم این توانمندی را داشته باشید که همه چیز را از نو شروع کنید.» - **اسکات فیتز جروالد**

«برای آن‌ها که موسیقی را نمی‌شنوند، کسانی که می‌رقصند، دیوانه هستند.»
- **فریدریش نیچه**