

۲۱۱۹۹۱۹

باشگاه پنج صبحی‌ها

رایین‌شارما

مترجم: مهناز صادقی

سمیه یوسفی



سرشناسه	: شارما، رابین، ۱۹۶۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Sharma, Robin
مشخصات نشر	: باشگاه پنج صبحی ها / رابین شارما؛ مترجم مهناز صادقی، سمیه یوسفی.
مشخصات ظاهری	: تهران : انتشارات شیرمحمدی، ۱۳۹۹.
شابک	: ۲۶۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-8981-58-9
یادداشت	: فیبا
موضوع	: The 5 AM club : own your morning, elevate your life, 2018
موضوع	: کارایی
موضوع	: Effectiveness
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: سحرخیزی
موضوع	: Early rising
موضوع	: مدیریت زمان
موضوع	: Time management
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
شناسه افزوده	: صادقی، مهناز، ۱۳۵۱ - ، مترجم
شناسه افزوده	: یوسفی، سمیه، ۱۳۶۴ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۲۷
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی	: ۶۱۹۱۸۲۸

باشگاه پنج صبحی ها

نویسنده: رابین شارما

مترجم: مهناز صادقی

سمیه یوسفی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: بارنگ

شابک: ۹-۵۸-۸۹۸۱-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، خ انقلاب، ۱۲ فروردین

کوچه مینا، پلاک ۱۲ واحد ۱

تلفن: ۶۶۹۵۷۴۱۶ - ۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲

مخلصی



انتشارات شیرمحمدی

۵ پیام و تقدیم نامه‌ای از نویسنده

۷ نقل قول

۹ فصل ۱. تصمیمی خطرناک

۱۱ فصل ۲. فلسفه روزانه برای یک اسطوره شدن

۲۱ فصل ۳. دیداری غیرمنتظره با غریبه‌ای عجیب و غریب

۳۱ فصل ۴. زندگی کردن در حد متوسط را رها کنید

۵۵ فصل ۵. ماجراجویی عجیب برای مسلط شدن بر

۶۹ فصل ۶. پرواز، اوج بهره‌وری، مهارت و

شکست‌ناپذیری

۸۵ فصل ۷. آماده‌سازی برای بحران، از بهشت آغاز

می‌شود

۹۵ فصل ۸. روش ۵ صبح، برنامه صبحگاه، قرارداد

بسیار موفق دنیا

۱۰۹ فصل ۹. مدلی برای نشان دادن بزرگی می‌شوند

۱۲۷ فصل ۱۰. چهار حوزه تمرکز تاریخ‌سازان

۱۷۹ فصل ۱۱. مدیریت کردن جزو مدهای زندگی

۱۹۱ فصل ۱۲. اعضا باشگاه پنج‌صبحی‌ها روش

ایجاد عادت‌ها را می‌آموزند

فهرست

- ۲۲۹ فصل ۱۳. اعضای باشگاه پنج صبحی ها فرمول
۲۰/۲۰/۲۰ را می آموزند
- ۲۶۱ فصل ۱۴. اعضای باشگاه پنج صبحی ها ضرورت خواب
را درک می کنند
- ۲۷۷ فصل ۱۵. اعضای باشگاه پنج صبحی ها ده تاکتیک بسیار
کارآمد برای ارتقاء سطح سلامتی و طول عمر را می آموزند
- ۳۰۵ فصل ۱۶. اعضای باشگاه پنج صبحی ها چرخه دوقلوی
عملکرد ممتاز را می آموزند
- ۳۴۳ فصل ۱۷. اعضای باشگاه پنج صبحی ها برنامه زندگی
خودشان می شوند
- ۳۵۷ سخن آخر پنج سال بعد