



خلاصه کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها

کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها درباره چیست؟

خلاصه کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها نشان می‌دهد که چگونه پذیرش یک روال انقلابی صبحگاهی می‌تواند نتایج برجسته‌ای را همراه داشته باشد. این کتاب از طریق داستان جذاب یک کارآفرین، یک هنرمند و مربی میلیاردی غیرعادی‌شان، توضیح می‌دهد که چگونه می‌توانید از اولین ساعت روز برای ایجاد رشد شخصی و بهره‌وری حداکثری از زندگی استفاده کنید.

چگونه صبح خود را کنترل کنید و زندگی‌تان را بهبود بخشید

روزی روزگاری یک میلیاردی بود. این مرد نخبه واقعی بود و هم در حوزه حرفه‌ای و هم زندگی شخصی‌اش به نتایج برجسته‌ای دست‌یافته بود. او طوری بود که نمی‌توانید تحسینش نکنید. کسی که می‌دانستید میراثی مثبت برای جهان به جا خواهد گذاشت.

خب، راز او چه بود؟ آیا استعداد ذاتی داشت که به او در دستیابی به موفقیت کمک کرد؟ خیر! استعداد ذاتی نبود. آیا دستاوردهای او نتیجه سخت‌کوشی و اراده قوی بود؟ نه! آن هم نبود.

همان‌طور که احتمالاً از عنوان این خلاصه کتاب متوجه شده‌اید، این میلیاردر تمام موفقیت خود را به یک روال ساده و انقلابی صبحگاهی نسبت می‌داد.

میلیاردر ما هر روز ساعت ۵:۰۰ صبح از خواب بیدار می‌شد و پس از بیدار شدن، از فرمولی کمتر شناخته شده پیروی می‌کرد که برای تقویت تمرکز ذهنی، ایجاد آمادگی جسمانی و تشویق او به بهترین شکل ممکن در طول روز طراحی شده بود.

آیا دوست دارید این روال صبحگاهی را بدانید؟ وقت آن است که شما را با ایده‌های اصلی کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها اثر رابین شارما آشنا کنیم.

یک کارآفرین ناامید و یک هنرمند سرخورده به اسرار باشگاه پنج صبح پی می‌برند

در این خلاصه، داستان خیالی گروهی مشتاق از افراد را دنبال می‌کنیم: یک کارآفرین افسرده که نیاز به احیا دارد؛ یک هنرمند ناامید که سعی در بازیابی خلاقیت خود و ایجاد میراثی ماندگار دارد و یک میلیاردر با انبوهی از موفقیت‌های پشت سرش و اشتیاق برای انتقال دانش در مورد چگونگی داشتن یک زندگی فوق‌العاده.

این سه نفر در یک کنفرانس بهبود فردی که توسط یک استاد افسانه‌ای یکدیگر را ملاقات کردند، کسی که به‌خاطر توانایی‌اش در مجذوب کردن مخاطبان‌ش با قدرت بینشش مشهور بود. میلیاردر پس از پایان سخنرانی به کارآفرین و هنرمند نزدیک شد، اما آنها نمی‌دانستند که او یک میلیاردر است. میلیاردر در هیبت یک مرد فقیر ظاهر شده بود، عادت‌ی که او برای یادآوری این موضوع به خودش ایجاد کرده بود که پول همه چیز نیست. تنها سرخ ثروت واقعی او ساعت گران‌قیمتش بود.

کارآفرین و هنرمند بیشتر و بیشتر نسبت به این مرد مرموز کنجکاو شدند که طوری

صحبت می‌کرد که انگار خودش یک استاد است. آنها گوش می‌کردند که میلیاردر توضیح می‌داد که چگونه سخنران، که در واقع، مربی شخصی میلیاردر بود یک چیز را به او آموخته بود که از هر چیز دیگری مهم‌تر بود.

چه چیزی؟ اینکه مطمئن‌ترین راه برای ایجاد بهترین نتایج در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌تان، ایجاد یک روال صبحگاهی غیرقابل شکست است. میلیاردر که مردی سخاوتمند بود، پیشنهاد باورنکردنی داد. اگر کارآفرین و هنرمند می‌خواهند با او به خانه ساحلی‌اش در جزیره موریس همراه شوند، او اسرار یک روال صبحگاهی در سطح جهانی را به آنها یاد می‌دهد. تنها کاری که باید می‌کردند این بود که فردا صبح ساعت ۵:۰۰ در محل حاضر شوند.

کارآفرین و هنرمند صبح روز بعد کمی مردد بودند، اما وقتی یک رولرویس با راننده آنها را تحویل گرفت و آنها را به آشپخانه‌ای حاوی یک جت خصوصی براق به رنگ عاجی رساند که نشان «AC۵» را روی خود داشت، تردید آنها شروع به از بین رفتن کرد. کارآفرین از راننده پرسید که این نشان به چه معناست و او توضیح داد که مخفف «باشگاه پنج صبح» است و به این ترتیب سفر آنها برای درک یک روال صبحگاهی انقلابی و یک دیدگاه کاملاً جدید به زندگی با پتانسیل متحول کردن همه چیز به سمت بهتر، آغاز شد.

صبح زود روز بعد، میلیاردر به کارآفرین و هنرمند گفت که چگونه بلند شدن در ساعت ۵:۰۰ صبح راهی بود که او برای فرار از معمولی بودن و رسیدن به بزرگی آموخته بود. بیدار شدن در ساعت ۵:۰۰ صبح خلاقیت او را تقویت کرده، انرژی‌اش را دو برابر کرده و بهره‌وری‌اش را سه برابر ساخته بود. چگونه؟

خب، میلیاردر به آنها گفت که بسیاری از بزرگان واقعی در طول تاریخ، از رمان‌نویس جان گریشام گرفته تا آهنگ‌ساز ولفگانگ آمادئوس موتزارت، دریافته بودند که انزوایی که از بیدار شدن در ساعت ۵:۰۰ صبح به دست می‌آید، اثر مضاعف دارد.

خلوت و حالت بهبود یافته مغزی ۵:۰۰ صبح کمک می‌کند تا مانند نخبگان عمل کنید

همه ما ظرفیت ذهنی یا پهنای باند شناختی محدودی داریم و در طول روز، توجه ما بیشتر و بیشتر به چیزهای مختلف جلب می‌شود: کار، اخبار، تعامل با دیگران و شبکه‌های اجتماعی. تمام پهنای باند ما توسط همه این موارد استفاده می‌شود. بنابراین تا نهار، واقعا نمی‌توانیم روی هیچ چیزی تمرکز کنیم. با تغییر مداوم تمرکز از یک چیز به چیز دیگر، به هیچ چیز توجه کافی نمی‌کنیم. اما اگر ۵:۰۰ صبح از خواب بیدار شوید، فرصتی طلایی دارید که بدون حواس‌پرتی، روی یک فعالیت بسیار ارزشمند تمرکز کنید.

این تمرکز با مفهوم «هایپروفرونتالیت» بیشتر تقویت می‌شود، که به این معنی است که ۵:۰۰ صبح، در موقعیت خوبی برای دستیابی به حالت «جریان» در تفکر خود هستید.

به گفته میلیاردر، دلیلش این است که وقتی از یک شروع آرام در ۵:۰۰ صبح لذت می‌برید، قشر پیش‌پیشانی مغز، که تفکر منطقی را مدیریت می‌کند، موقتا خاموش می‌شود. بنابراین تمایل شما به تحلیل، استرس و نگرانی در مورد مسائل مختل می‌شود. در عین حال، آرامش سپیده‌دم تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی دوپامین و سروتونین را تحریک می‌کند. نتیجه؟ شما به‌طور طبیعی وارد حالت جریان می‌شوید: کاملا پرانرژی، متمرکز و آماده. حالت جریان، ذهنیت نخبگانی است که همه افراد با عملکرد برتر، از ویولونیست‌ها گرفته تا دانشمندان، در بهترین لحظات خود از آن بهره می‌برند. بنابراین متوجه خواهید شد که اگر ساعت ۵:۰۰ صبح از خواب بیدار شوید، در تمام طول روز متمرکزتر و پربازده‌تر خواهید بود.

اگر دلیل دیگری برای پیوستن به باشگاه پنج صبحی‌ها می‌خواهید، این را در نظر بگیرید: برای بدست آوردن نتایج ۵ درصد برتر از افراد نخبه، باید کاری را انجام دهید که ۹۵ درصد کارآفرینان، هنرمندان و سایر افراد حاضر به انجام آن نیستند. اکثر مردم حاضر نیستند ساعت ۵:۰۰ صبح از خواب بیدار شوند، پس اگر اهل این کار باشید،

مزیت رقابتی بزرگی دارید.

بیا بید ببینیم چگونه نه تنها به چیزهای بزرگ دست یابیم، بلکه یک «تاریخ ساز» واقعی شویم؛ فردی که دستاوردهایش دنیا را تغییر می‌دهد.

تاریخ سازان از استعدادهای خود بهره می‌گیرند، از حواس پرتی دوری می‌کنند، هر روز دستاورد دارند و بر خود مسلط می‌شوند

در یک صبح خیره‌کننده در جزیره موریس، کارآفرین، هنرمند و میلیاردر کنار دریا جمع شدند. گروهی از ماهی‌های خالدار از میان آب‌های زلال شنا کردند. در این محیط زیبا، میلیاردر چهار محور اصلی تاریخ‌سازان بزرگ را بازگو کرد.

۱. بزرگترین افراد نه با استعداد ذاتی، بلکه با میزانی که از استعداد خود بهره می‌گیرند، تعریف می‌شوند. به گفته میلیاردر، نظم شخصی و پشتکار همیشه بر استعداد و نبوغ برتری دارند. پس به‌جای اینکه فکر کنید موارد لازم را در اختیار ندارید، از استعدادهایی که دارید برای ایجاد تغییر بهره بگیرید.

۲. رهایی از حواس پرتی کلیدی است. بسیاری از مردم امروز ساعت‌ها را صرف فناوری‌های اعتیادآور اما بی‌محتوا و شبکه‌های اجتماعی می‌کنند. اگر می‌خواهید برنده شوید، باید تمرکز، ساده‌سازی و تمرکز داشته باشید. این بدان معناست که به یک خالص‌گرا تبدیل شوید، به جای بسیاری از پروژه‌های خوب، روی چند پروژه کاری شگفت‌انگیز تمرکز کنید. در زندگی روزمره، هر چیزی که حواس شما را از تمرکز بر موارد مهم منحرف می‌کند حذف کنید. بنابراین اعلان‌های خود را خاموش کنید و جلسات بی‌فایده که شما را از فعالیت‌های ارزشمند دور می‌کند را لغو کنید. با پیوستن به باشگاه پنج صبح، هر روز صبح یک ساعت بدون حواس پرتی برای تمرکز بر موارد مهم داشته باشید.

۳. افراد بزرگ قدرت «انباشت روزانه» را درک می‌کنند. کارهای کوچک انجام شده به صورت روزانه بسیار مهم‌تر از کارهای بزرگ انجام شده گاه‌به‌گاه هستند. افزایش

فقط یک درصد از یک توانایی یا مهارت را هر روز مدنظر داشته باشید. این یک تغییر کوچک است، اما در طول سال به اندازه ۳۶۵ درصد بهبود ایجاد می‌کند! در نهایت، میلیارد در آخرین محور تاریخ‌سازان را به اشتراک گذاشت:

۴. تمرین تسلط شخصی. به گفته آندرس اریکسون روان‌شناس، برای ظهور اولین نشانه‌های تسلط در یک مهارت، باید حداقل ده سال، روزی ۲.۵ ساعت بر تمرین روزانه آن مهارت سرمایه‌گذاری کنید. اگر می‌خواهید استاد شوید، باید اولین ساعت هر روز خود را صرف کار عمیق روی خود، طرز فکرتان و همچنین رویکردتان به سلامت، معنویت و عشق کنید.

کارآفرین و هنرمند اکنون درک بسیار واضح‌تری از نحوه پیشروی نخبگان واقعی داشتند، بنابراین میلیارد گفت که زمان آن رسیده است که همه چیز را به سطح بعدی ببریم: زمان آن بود که آنها درک کنند چگونه بهترین خود را پرورش دهند.

توجه چهار قلمرو درونی باعث می‌شود بر خود و رشته انتخابی‌تان مسلط شوید

میلیارد پرسید: چند بار از یک استاد درباره بهبود ذهنیت شنیده‌اید؟ همیشه می‌شنویم، افکار خوش‌بینانه داشته باشید و زندگی‌تان را بهبود خواهید بخشید.

اما درحالی‌که میلیارد با شاگردانش در امتداد یک ساحل شنی سفید قدم می‌زد، گفت: آنچه استادان به شما نمی‌گویند این است که «ذهنیت» شما تنها یکی از چهار «قلمرو درونی» است. اگر فقط روی طرز فکرتان کار می‌کنید، دارید سلامتی، عواطف و روحتان را نادیده می‌گیرید. این شبیه این است که فقط ۲۵ درصد از یک تصویر را صیقل دهید!

«قلمرو عواطف» شما زندگی عاطفی شماست. مهم است، زیرا حتی با یک طرز فکر در سطح جهانی، اگر زندگی احساسی شما آشفته باشد، نمی‌توانید از نظر فکری پیشرفت کنید. همانطور که زیگموند فروید اشاره کرد: «احساسات بیان نشده هرگز نخواهند

مرد. آنها زنده دفن می‌شوند و بعدا به شکل زشت‌تری ظاهر خواهند شد.» بنابراین روی یک قلمرو عاطفی سالم تمرکز کنید و به زودی تفاوت را احساس خواهید کرد.

بعد، به «قلمرو سلامتی» یعنی سلامت جسمی خود توجه کنید. یکی از راه‌های کلیدی برای پیشرفت در زندگی، طول عمر است. همان‌طور که میلیاردر به شوخی اشاره کرد، اگر مرده باشید نمی‌توانید در صنعتتان غول باشید. تعهد به تناسب اندام مطلوب به شما دو دهه فوق‌العاده سالم و پربرابری برای ساختن میراثی بزرگتر می‌دهد. علاوه بر این، افراد نخبه متوجه می‌شوند که هر روز با ورزش بسیار بهتر می‌شود. ورزش انرژی شما را شعله‌ور می‌کند، استرس شما را از بین می‌برد و شادی شما را افزایش می‌دهد. اما حتی این هم کافی نیست، زیرا یک امپراتوری درونی دیگر برای پرورش وجود دارد.

میلیاردر توضیح داد که «قلمرو روح» شما، معنویت شماست. اغلب، زندگی روزمره ما را به سمت سطحی‌نگری و مادی‌گرایی می‌کشاند. پس لحظاتی را در خلوت صبح اختصاص دهید تا به یاد آورید که واقعا چه کسی هستید. به قهرمان درون خود متصل شوید. در سکوت سحر، در مورد آنچه که باید به دنیا عرضه کنید، مراقبه کنید. روی قلمرو روح خود تمرکز کنید و دوباره با بهترین بخش خود ارتباط برقرار خواهید کرد.

کارآفرین از این افشاگری‌ها شگفت‌زده شد. او با هیجان به میلیاردر گفت که این چارچوب واقعا درک او را از خودش تغییر داده است. اما او می‌خواست بیشتر بداند. چگونه می‌توانست از اولین ساعت روز برای اعمال موثر این آموزه‌ها استفاده کند؟

میلیاردر به او گفت که برای شنیدن درباره فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ آماده است، اما نه در موریس. نه، آنها مجبور بودند اقیانوس آبی روشن را پشت سر بگذارند. آنها به سمت «شهر ابدی»، رم می‌رفتند. زمان آن رسیده بود که از اشتیاق مردم رم، معماری شهر و غذاهای آن الهام بگیرند.

فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ تضمین می‌کند که بیدار شدن در ۵:۰۰ صبح نتایج باورنکردنی دارد

میلیاردر، کارآفرین و هنرمند درحالی‌که در محوطه میدان پای پله‌های معروف اسپانیایی رم ایستاده بودند، محیط اطراف خود را مشاهده کردند.

میلیاردر گفت: وقت آن رسیده که یاد بگیرید چگونه می‌توانید خلاقیت، عملکرد، بهره‌وری و ثروت خود را متحول کنید. فقط صبح رود بیدار شدن، این کار را انجام نمی‌دهد. می‌توانید ۵:۰۰ صبح از خواب بیدار شوید و یک ساعت را صرف گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی و بررسی پیام‌ها کنید، اما این کار روز شما را بهینه نمی‌کند. آنچه تحول ایجاد می‌کند فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ است که می‌گوید ۲۰ دقیقه برای فعالیت، ۲۰ دقیقه تامل و ۲۰ دقیقه برای رشد اختصاص دهید.

اولین قدم این است که فعالیت کنید. بیست دقیقه ورزش شدید انجام دهید. خودتان را مجبور به عرق کردن کنید. با عرق کردن از شر کورتیزول، هورمون ترس، خلاص می‌شوید. عرق کردن، پروتئین BDNF یا «فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز» را تولید می‌کند که سلول‌های مغز را ترمیم می‌کند و تشکیل اتصالات عصبی جدید را تسریع می‌کند. پس با ۲۰ دقیقه عرق کردن، در واقع سریعتر فکر خواهید کرد!

سپس، ۵:۲۰ تا ۵:۴۰ صبح را با دوره‌ای از آرامش و تنهایی عمیق، به زمانی برای تامل تبدیل کنید. قبل از اینکه پیچیدگی روز آشکار شود، در مورد موضوع‌های مهم‌تر فکر کنید. در عصر حواس‌پرتی، اعلان‌ها و پیام‌های مداوم، از آنچه از چشم‌اندازها، رویاها و الهامات وارد ذهنتان می‌شود، فقط زمانی که برای لحظاتی سکوت دارید، شگفت‌زده خواهید شد.

این افکار را در یک دفترچه یادداشت کنید. جاه‌طلبی‌های فعلی خود، چیزهایی که در زندگی‌تان بابتشان سپاسگزار هستید و ناامیدی‌هایتان را روی کاغذ بیاورید. انجام این کار کمک می‌کند انرژی‌های سمی و منفی را رها کنید.

چند دقیقه‌ای را صرف مراقبه کنید. تحقیقات نشان می‌دهد مراقبه به کاهش

کورتیزول و در نتیجه کاهش استرس کمک می‌کند. مدیتیشن راهی اثبات‌شده برای حفظ آرامش است و افراد فوق‌العاده موفق دنیا همیشه آرام هستند!

اکنون زمان آخرین ۲۰ دقیقه از ساعت اول شماست. حالا وقت رشد است، بنابراین ۲۰ دقیقه را به یادگیری اختصاص دهید. با خواندن زندگینامه افراد بسیار موفق، از آنها بیاموزید. در مورد روانشناسی انسان یاد بگیرید. مستندهایی درباره نوآوری تماشا کنید یا کتاب‌های صوتی کسب‌وکار گوش کنید. وجه اشتراک همه میلیاردرها، عشق به یادگیری است.

این یک‌روال صبحگاهی عالی برای اینکه یک ساعت را مال خود کنید و به یک عضو واقعی باشگاه پنج صبح تبدیل شوید.

در آغوش گرفتن خواب و «چرخه عملکرد نخبگان» برای افزایش پتانسیل باشگاه پنج صبح ضروری است

همزمان که ژم کم‌کم از خواب بیدار می‌شود، میلیاردر، کارآفرین و هنرمند به اعماق شهر رفتند. همین‌طور که از یک تونل تاریک و غبارآلود پایین عبور می‌کردند، میلیاردر اعلام کرد که آنها در دخمه‌ها هستند. گذرگاه‌های زیرزمینی که توسط رومیان باستان به‌عنوان محل دفن استفاده می‌شده.

هنرمند پرسید که چرا آنجا هستند و میلیاردر توضیح داد که آنها با افرادی احاطه شده‌اند که قرن‌ها در خواب بوده‌اند، بنابراین مکان مناسبی برای صحبت در مورد اهمیت خواب عمیق است.

تحقیقات نشان داده است که خواب یکی از عوامل کلیدی در افزایش طول عمر است. نحوه گذراندن آخرین ساعت روز تقریباً به اندازه نحوه گذراندن ساعت اول به افزایش عملکرد کمک می‌کند.

امروزه بسیاری از مردم به دلیل تکنولوژی دچار کمبود خواب هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که نور آبی ساطع شده از دستگاه‌های ما سطح ملاتونین - ماده شیمیایی که

باعث خواب می‌شود - را کاهش می‌دهد. قرار گرفتن جلوی صفحه نمایش قبل از خواب، مانع خوابیدن صحیح می‌شود، بنابراین وسایل الکترونیکی خود را حداکثر تا ساعت ۸:۰۰ بعد از ظهر خاموش کنید. بقیه شب را به صحبت با عزیزان، مراقبه، حمام کردن یا خواندن کتاب بگذرانید و حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ شب به رختخواب بروید. به این ترتیب، واقعا می‌توانید ارزش زمان ۵:۰۰ صبح خود را به حداکثر برسانید.

خوابیدن تنها راه مهم برای جوانسازی نیست. در واقع، کلید عملکرد عالی در طول زمان این است که بین دوره‌های کار پرشور و متمرکز در بالاترین سطح و دوره‌های زمانی برای بازیابی انرژی از طریق آرامش، ریکاوری و تفریح نوسان کنید. این فرایندی است که میلیاردر آن را چرخه عملکرد نخبگان می‌نامد.

رشد نه تنها در مرحله اجرا، بلکه در مرحله بازیابی نیز اتفاق می‌افتد. میلیاردر گفت اگر با یک کشاورز صحبت کنید به شما خواهد گفت که همیشه یک دوره شدید شخم زدن زمین، کاشت محصولات و کارهای سنگین وجود دارد. اما بعد از آن، فصل آیش است. فصل آیش ممکن است یک دوره استراحت به نظر برسد. طوری به نظر می‌رسد که انگار هیچ اتفاقی نمی‌افتد. اما در واقع، این فصل آیش است. زمانی که خاک در حال استراحت و تجدید مواد مغذی است، که پیش‌بینی می‌کند محصولات تا چه حد شکوفا می‌شوند.

بعضی از ما دوست نداریم که قسمت استراحت چرخه را قبول کنیم. کارآفرین نیز این موضوع را پذیرفت و گفت که اگر کار نمی‌کند، احساس گناه می‌کند. اما همان‌طور که میلیاردر پاسخ داد، تعادل مهم است. پس فقط کار نکنید. استراحت، آرامش و تفریح را در آغوش بگیرید و مطمئن باشید که این امر جزئی کلیدی از عملکرد نخبگان است.

["message_box text_color="light"]

ساعت زنگ‌دار خود را نیم ساعت جلوتر تنظیم کنید و خود را گول بزنید تا ساعت ۵:۰۰ صبح بیدار شوید.

اول، یک ساعت زنگ‌دار بخرید. فناوری، عامل حواس‌پرتی است و هرگز نباید در اتاق‌خواب باشد. هنگامی که یک ساعت قدیمی خوب تهیه کردید، آن را نیم ساعت جلوتر تنظیم کنید. برای خود یک زنگ هشدار در ساعت ۵:۳۰ صبح تنظیم کنید. به این ترتیب، وقتی صبح روز بعد بیدار می‌شوید، خود را فریب می‌دهید و فکر می‌کنید که دیرتر بلند شده‌اید. وقتی زنگ ساعت به صدا در آمد، فوراً از رختخواب بپريد، قبل از اینکه بخش ضعیف‌تر شخصیت شما بتواند دلایلی برای ماندن زیر لحاف بیاورد.

[message_box/]

درباره نویسنده

رابین شارما یکی از برترین اساتید برجسته رهبری در جهان و نویسنده پرفروش کتاب «راهبی که فراری‌اش را فروخت» است. او به میلیون‌ها نفر کمک کرده است تا رهبران بهتری شوند، بهره‌وری خود را بهبود بخشند و زندگی بهتری داشته باشند.