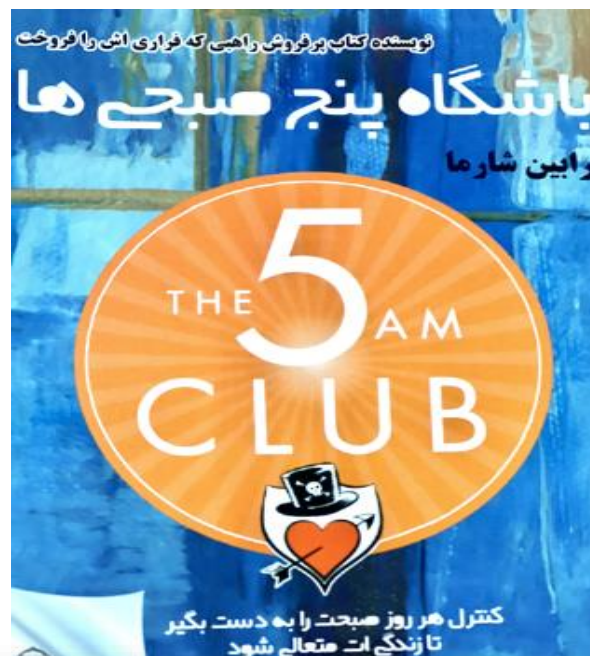




معرفی کتاب

درصد خیلی کمی از ما، به جز سربازها و کسانی که بلیت سفر دارند، حاضریم از خواب شیرین زمانی که هوا گرم و میش است بزنیم و ساعت پنج صبح از خواب بیدار شویم! این یعنی کتاب «باشگاه پنج صبحی‌ها» از ما می‌خواهد بهترین زمان خواب شبانه‌روز را فدا کنیم؟ نه! مغز ما اصلاً دوست ندارد زمانی که در بهترین بازه خواب است و در ریلکس‌ترین حالت ممکن قرار دارد، با صداهای گوش‌خراش زنگ ساعت از خواب بیدار شود! چرا؟ بیایید جدول خواب را چک کنیم و دلیلش را بفهمیم. وقتی به رختخواب می‌رویم، بدون احتساب زمان‌هایی که در فضای مجازی شناوریم و زمان از دستان در می‌رود، اولین مرحله خواب در ۵ الی ۱۰ دقیقه تکمیل می‌شود؛ یعنی مغز ما به سمت خواب حرکت می‌کند و وارد خواب سبک می‌شویم. در مرحله دوم طی ۲۰ دقیقه دمای بدن پایین می‌آید و ضربان قلب کندتر می‌شود. بعد ماهیچه‌ها کم‌کم سست می‌شوند و فشار خون و تنفس ضعیف‌تر می‌شوند. حالا ما به درون خواب سنگین می‌لغزیم و استراحت اصلی ما آغاز می‌شود. در این مرحله خودآگاهی ما به طور کامل توسط فعالیت بالای مغز پوشیده شده و بدن ما بی‌حرکت است. «رایین شارما»، نویسنده کانادایی و مشاور ترقی و بهبود فردی، در این کتاب پیشنهاد می‌کند که نه برنامه‌ریزی را به خواب مقدم بدانیم و نه برعکس! زمانی که زود بخواهیم می‌توانیم ساعت تکمیل خواب‌مان را با وقتی تطابق بدهیم که خورشید هنوز پشت کوه‌ها خواب است. اما رایین شارما فقط می‌تواند برای ما دلایل بسیاری بیاورد و ما را بیشتر و بیشتر به سمت ایده‌اش بکشد؛ در نهایت ما تصمیم می‌گیریم که ایده‌های او را باور داشته باشیم یا نه! این کتاب برای رسیدن به برنامه‌ای منظم و موفقیت از راه زمان‌بندی نوشته شده و نویسنده، به این باور قدیمی که «سحرخیز باش تا کامروا شوی» به شدت معتقد است!

نام کامل کتاب	باشگاه پنج صبحی‌ها
ژانر	خودیاری، غیرداستانی، کسب و کار
تعداد صفحه	۳۵۲
قطع	رقعی
نوع جلد	شومیز
وزن	۳۰۶ گرم

برای کسب اطلاعات بیشتر درخصوص کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها [اینجا](#) کلیک کنید.