



نشرین

باشگاه  
پنج صبحی‌ها

رابین شارما

مترجم: رضا اسکندری آذر



«کتاب‌های رابین شارما به مردم در سراسر دنیا کمک می‌کنند زندگی شگفت‌انگیزی داشته باشند.»  
- پاول کولتور



ketabtala

# باشگاه پنج صبحی‌ها

رابین شارما

مترجم: رضا اسکندری آذر



نشرنون



نشر نون  
NOON  
BOOK

Sharma, Robin S.

سرشناسه: شارما، روبین شماره، ۱۹۶۴ - م.

عنوان و نام پدیدآور: باشگاه پنج صبحی‌ها / روبین شارما، مترجم رضا اسکندری آذر.

مشخصات نشر: نشر نون، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۲-۱۷-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: c 2018 The SAM club : change your morning, change your life.

موضوع: خودسازی

شناسه افزودن: اسکندری آذر، رضا، ۱۳۵۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۱۴۵۷۵

رده‌بندی دیوئی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۸۷۲۸۷

روبین شارما

ترجمه: رضا اسکندری آذر

## باشگاه پنج صبحی‌ها

دیر بخش ترجمه: حسین جاوید  
مدیر اجرایی: الهام راشدی  
ویراستار: محمد قبا

نشر نون

۳۵۲ صفحه

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

چاپ سی و ششم: ۱۴۰۱

ایتوگرافی و چاپ: آرمانسا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۲-۱۷-۹

ISBN: 978-622-6652-17-9

کانال تلگرام: noonbook


تلفن: ۰۲۸ ۳۱۱ ۸۳۲۲


**NOONBOOK.IR**

noonpub@gmail.com

هرگونه برداشت از متن این اثر از بازنویسی، نمایشنامه و ... از تمام یا قسمتی از این کتاب به هر شیوه، منوط به اجازه کتبی و قبلی از ناشر است.

**NOON Publisher**

 <http://instagram.com/>

 noonpub@gmail.com

 +98-938 411 8322



منظومه زندگی - ۶

Printed in IRAN

noonpub@gmail.com

@NOONBOOK

#نشرنون

## سرلوحه

«ما برای جشن گرفتن پیروزی‌هایمان تا ابد وقت داریم، اما برای به دست آوردنشان تنها چند ساعت.»

ایمی کارمایکل

«برای آنچه ارزشش را دارد هیچ وقت آن قدرها دیر یا، در مورد خودم، آن قدرها زود نیست که به کسی که می‌خواهی تبدیل شوی... امیدوارم جویری زندگی کنی که مایه افتخارت باشد. اگر به این نتیجه رسیدی که به خودت افتخار نمی‌کنی، امیدوارم قوای آن را داشته باشی که از نو شروع کنی.»

فرانسیس اسکات فیتز جerald

«آنان که می‌رقصند به چشم آنان که نوای موسیقی را نمی‌شنوند دیوانگان‌اند.»  
فردریش نیچه

## فصل ۱

### اقدام خطرناک

تفنگ زیادی خشونت‌آمیز بود. حلقه طناب دار زیادی عهد بوقی بود. و زدن شاه‌رگ میج دست با تیغه چاقو، زیادی بی‌صدا بود. بنابراین، سؤال به این شکل پیش آمد: «چطور می‌شود زندگی‌ای را که زمانی باشکوه بوده است، به سرعت و خیلی دقیق، با حداقل گندکاری و حداکثر اثرگذاری پایان داد؟»

تا همین یک سال قبل، شرایط زندگی به شکل دراماتیکی امیدوارکننده بود. خانم کارآفرین در سطح وسیعی به‌عنوان یکی از غول‌های صنعت زمینه‌کارش، رهبر اجتماع و خیر بشردوست، مورد تحسین همگان بود. او اواخر دهه سی عمرش را طی می‌کرد و راهبری شرکت فناوری‌ای را بر عهده داشت که در اتاق خوابگاه کالج بنیان‌گذاری کرده بود. این شرکت در نهایت، بخش وسیعی از بازار را از آن خود کرده بود و محصولات تولید می‌کرد که مورد احترام مشتریان بودند.

اما به واسطه خیانت و حسادت شرکا، از پشت خنجر خورده و بخش زیادی از مالکیتش را روی تجارتی که بیشتر عمر را صرف ساختنش کرده بود، از دست داده بود و حالا باید دنبال شغل جدیدی می‌گشت.

ورق چنان به‌نحوی بی‌رحمانه برگشته بود که خانم کارآفرین تاب تحملش را نداشت. در زیر ظاهر سرد این زن، قلبی دلسوز، مهربان و سرشار از عشق می‌تپید. احساس می‌کرد چرخ گردون به او خیانت کرده و لیاقتش بیشتر از این‌هاست.

به سرش زد یک قوطی بزرگ قرص خواب را راهی معده‌اش کند. در این صورت، اقدام خطرناک تمیزتر انجام می‌گرفت. با خودش فکر کرد «قرص‌ها را می‌خورم و کار را خیلی سریع یک‌سره می‌کنم. باید از این درد و رنج خلاص شوم.»

همان موقع، روی میز دراور شیک چوب بلوط داخل اتاق خواب تماماً سفیدش، متوجه چیزی شد - بلیت شرکت در یک همایش بهینه‌سازی فردی که مادرش به او داده بود. خانم کارآفرین معمولاً به کسانی که در چنین رویدادهایی شرکت می‌کردند می‌خندید، با لقب «بال شکسته» خطابشان می‌کرد و می‌گفت آن‌ها دنبال جواب‌های یک مرشد قلابی‌اند، در حالی که تمام آنچه برای زیستن یک زندگی پربازده و موفق نیاز دارند درون خودشان است.

شاید زمان آن رسیده بود که درباره عقیده‌اش تجدید نظر کند. حالا دیگر گزینه‌های زیادی پیش رو نمی‌دید. یا باید به آن سمینار می‌رفت و موفقیتی را تجربه می‌کرد که زندگی‌اش را نجات می‌داد، یا باید آرامش را در مرگی سریع می‌یافت.

## فصل ۲

### فلسفه‌ای روزانه برای تبدیل شدن به یک اسطوره

«اجازه نده آتش درونت ذره ذره در مرداب ناامیدکننده زمزمه‌هایی که به تو می‌گویند "هنوز نه" یا "اصلاً ممکن نیست" خاموش شود. اجازه نده قهرمان درونت به خاطر سرخوردگی از زندگی‌ای که سزاوارش بودی و هرگز به آن نرسیدی، تباہ شود. دنیایی را که آرزویش را داری، می‌توانی برنده شوی. آن دنیا وجود دارد. واقعی است. ممکن است. مال تو است.»

آین روند

سخنران همایش به کارش وارد بود، یک سخنور واقعی. وی در دهه هشتاد عمر و بسیار مشهور بود، تقریباً در انتهای دوران حرفه‌اش قرار داشت، و به عنوان استاد بزرگ انگیزش، در تمام دنیا مورد احترام بود. او یکی از اسطوره‌های راهبری، و سیاست‌مداری بی‌ریا بود که به مردم کمک می‌کرد چشمشان روی موهبت‌هایشان باز شود.

در جامعه و فرهنگی مالا مال از نوسانات، بلاتکلیفی و ناامنی، همایش‌های این سخنران جمعیتی برابر با یک استادبوم ورزشی را به خود جذب می‌کرد، مردمی که نه تنها دلشان می‌خواست زندگی‌ای پر از خلاقیت، بازدهی و کامیابی داشته باشند، بلکه اشتیاق وافر برای تعالی دادن بشریت داشتند، طوری که در فرجام کار، اطمینان داشته باشند که میراثی فوق‌العاده از خود به جا گذاشته‌اند و روی زندگی نسل‌های آتی اثری داشته‌اند.

کار این مرد منحصر به فرد بود. او بینش‌هایی را با هم می‌آمیخت که سلحشور درون شخصیت ما را نیرو می‌بخشید و شاعر سرزنده مقیم در قلبمان را تکریم

می‌کرد. پیام او به افراد عادی اجتماع نشان می‌داد چطور می‌توانند در بالاترین سطوح قلمروی کسب و کار به موفقیت برسند و در عین حال، جادوی نهفته در یک زندگی غنی را احیا کنند. در نتیجه، ما را به حالت هیبتی که زمانی حس می‌کردیم برمی‌گرداند - یعنی قبل از آنکه دنیای سخت و سرد نبوغ ذاتی مان را با ملغمه‌ای از پیچیدگی‌ها، سطحی‌نگری‌ها و انحرافات ذهنی ناشی از شیوع فناوری، به بردگی بکشد.

سخنران اگرچه قدبلند بود، گذر عمر اندکی قامتش را خم کرده بود. او بر روی سن، محتاطانه و در عین حال، موقر راه می‌رفت. کت و شلوار زغالی با راه‌راه‌های باریک سفید که عالی به تنش دوخته شده بود، ظاهری باوقار به او می‌داد. و عینکی که شیشه‌هایی با تهرنگ آبی داشت، به مقدار کافی، حالت خودمانی در او ایجاد می‌کرد.

سخنران خطاب به هزاران نفر حاضر در سالن گفت: «زندگی کوتاه‌تر از اونه که از استعدادها تون استفاده نکنید. شما با فرصت، و البته مسئولیتی برای تبدیل شدن به یک اسطوره، به دنیا اومدید. شما خلق شدید تا پروژه‌هایی در سطح شاهکار اجرا کنید. وجود شما طوری طراحی شده که به دنبال حرفه‌های فوق مهم برید. شما خلق شدید برای اینکه به عنوان نیروی خیر، روی این سیاره کوچک ایفای نقش کنید. شما در این تمدنی که تقریباً چیزی از تمدن درش باقی نمونده، قابلیت تسلط بر عظمت ذاتی خودتون رو دارید. شما خلق شدید تا اصالت خودتون رو در این جامعه جهانی که اکثریت مردمش دنبال خرید کفش‌های زیبا و به دست آوردن اقلام گرون‌قیمت‌اند و به ندرت برای تعالی خودشون سرمایه‌گذاری می‌کنند، از نو به دست بیارید. برای اینکه شخصیت خودتون رو راهبری کنید، بهتره که... در واقع، ضروریه که دیگه یک زامبی سایبری نباشید که بی‌وقفه به وسایل دیجیتال جذب می‌شه. شما باید زندگی‌تون رو جوری از نو بسازید که ارباب زندگی خودتون و اسوه شایستگی باشید، و کنار بذارید اون خودمحوری‌ای رو که اسباب محدودیت انسان‌های نیک روزگاره. تمام مردان و زنان بزرگ دنیا اهل "بخشیدن" بودن، نه "گرفتن". انکار کنید اون تفکر غلط رایج رو که می‌گه: "اون‌هایی برنده می‌شن که بیشتر از بقیه جمع می‌کنن. در عوض، کار قهرمانانه رو



انجام بدید - کاری که بازار کارتون رو با کیفیت ناشی از اصالت و کمک به مردم قبضه می‌کنه. و حینی که اون کار رو انجام می‌دید، بهتون توصیه می‌کنم زندگمی خصوصی‌ای بر پایه اخلاقیات و سرشار از زیبایی‌های حیرت‌آور برای خودتون ایجاد کنید و وقتی پای محافظت از آرامش درونتون در میونه، تحت هیچ شرایطی تسلیم نشید. دوستان من، به این طریقه که شما می‌تونید همراه با ملانکه عروج کنید و در میان خدایان راه برید.»

سخنران مکث کرد. نفسی فرو کشید، به بزرگی یک کوه. تنفس آرام گرفت و حین دم، صدای فِسی داد. به بوت‌های مشکی شیکی شیکی نگاه کرد که به پا داشت و در حد پوتین‌های نظامی برق افتاده بودند.

نفرات نشسته در ردیف جلو قطره اشکی را دیدند که از روی صورت پیر و در عین حال جذاب سخنران، پایین لغزید.

نگاهش رو به زمین باقی ماند. سکوتش به بلندی رعد بود. به نظر می‌آمد سخنران، در جا، در نوسان است.

بعد از لحظاتی پر از تنش، که باعث شد برخی از حضار توی صندلی‌هایشان جابه‌جا شوند، سخنران میکروفونی را که در دست چپ داشت پایین گذاشت. با دست آزادش، به آرامی دست کرد داخل جیب شلوار و دستمالی کتانی را که به دقت تا شده بود، بیرون آورد و گونه‌اش را پاک کرد.

«هر کدام از شما ندایی در زندگی داره. تک‌تک شماها غریزه رسیدن به تعالی رو در روح خودتون دارید. هیچ یک از افراد حاضر در این سالن نیاز نیست در برزخ حد متوسط میخکوب بشن و در کنار ناحرفه‌ای گری جمع می‌موجود در کسب و کار و صنعت، خودشون رو تسلیم رفتارهای مُبلغ موندن در حد متوسط بکنن، که در تمام جامعه مشهوده. محدودیت فقط یک ذهنیه که تعداد زیادی از افراد خوب جامعه روزانه با اون درگیرن و این ذهنیت اون‌قدر براشون تکرار می‌شه که در نهایت، به واقعیت زندگی‌شون تبدیل می‌شه. قلبم به درد می‌آد، وقتی انسان‌های زیادی رو با قدرت‌های بالقوه می‌بینم که در این ذهنیت گیر می‌کنن که از لحاظ حرفه‌ای نمی‌تونن استثنایی باشن. باید به خاطر داشته باشید که بهانه‌هاتون گمراه‌کننده، ترس‌هاتون دروغ‌گو و شک‌هاتون دزدن.»

بسیاری از حضار سر به‌تأیید جنبانانند، تعدادی کف زدند و بعد، تعداد زیادی تشویق کردند.

سخنران ادامه داد: «من شما رو درک می‌کنم. واقعاً درکتون می‌کنم. می‌دونم که دوران سختی رو توی زندگی تون داشتید. همه‌مون داشتیم. می‌دونم که از نظری خیلی هاتون، اوضاع با آینده‌ای که در کودکی پر از شور و اشتیاق و شگفتی برای خودتون متصور بودید فرق داره. شما روزبه‌روز زندگی تون رو برای چنین نتیجه‌ای برنامه‌ریزی نکردید، مگه نه؟ قصدتون این نبود توی شغلی باشید که شعله‌های زندگی رو توی روحتون خاموش کنه. قصدتون این نبود درگیر استرس، نگرانی و مسئولیت‌های بی‌پایانی باشید که اصالتتون رو از بین ببره و انرژی تون رو ازتون بگیره. نمی‌خواستید مدام دنبال اهداف بی‌اهمیت و تشنه رسیدن آنی به خواسته‌های پیش‌پاافتاده باشید، خواسته‌هایی که تحت تأثیر فناوری در ما شکل گرفته، فناوری‌ای که به‌جای آزادی، ما رو به بردگی کشونده. قصدتون این نبوده که مدام چرخه زندگی در یک هفته رو برای خودتون تکرار کنید و اسمش رو بذارید زندگی. باید بهتون بگم خیلی از ماها در سی‌سالگی می‌میرن و در هشتادسالگی دفن می‌شن. بنابراین، من درکتون می‌کنم. شما امیدوار بودید که زندگی تون به‌شکل دیگری پیش بره؛ جالب‌تر، هیجان‌انگیزتر، ارضاکنده‌تر، خاص‌تر و جادویی‌تر باشه.»

حین ادای آخرین کلمات، صدای سخنران می‌لرزید. برای لحظه‌ای، برای نفس کشیدن به تقلا افتاد. نگاه نگران روی صورتش باعث شد پیشانی‌اش چین بیفتد. روی صندلی کرم‌رنگی نشست که با دقت تمام، توسط یکی از همکارانش کنار سن گذاشته شده بود.

«و بله، من از این حقیقت آگاهم که افراد زیادی در این سالن هستن که در حال حاضر، زندگی مطلوبشون رو دارن. شماها با موفقیت هاتون، حماسه‌ها در این دنیا رقم زدید. کارتون رو با مهارت کامل انجام می‌دید، خانواده و اجتماعتون رو با جریانی که انکار از دنیای دیگه‌ای اومده، غنی می‌کنید. کارتون عالی‌ه. برارو! اما با این حال، حتی شما فصل‌هایی رو در زندگی تون تجربه کردید که طی اون‌ها، در ورطه سرد و خطرناک تاریکی گم شدید. شما هم شاهد فرو ریختن شکوه خلاق، و عظمت و کارایی تون در دایره کوچک راحتی تون بودید. دایره راحتی، ترس و

کم خشی ای که به مهارت شما خیانت می‌کنه؛ باتری هاتون رو خالی می‌کنه. شما هم توسط زمستون‌های بی‌شمر ناشی از زندگی‌های ضعیف، دچار ناامیدی شدید. شما هم نتونستید به خیلی از روزهایی دوران کودکی تون برسید. شما هم از افراد مورد اعتمادتون ضربه خوردید. شما هم شاهد نابود شدن ابدنالهاتون بودید. شما هم قلب‌های معصومتون به تاراج رفته و زندگی هاتون دچار تلفات شده. درست مثل ویرانه‌هایی که بعد از نفوذ دشمنان بیگانه جاه‌طلب از یک سرزمین باقی مونده. فضای غارمانند سالن کنفرانس عمیقاً ساکن بود.

«صرف‌نظر از اینکه در کجای مسیر زندگی قرار دارید، اجازه ندید. رنج ناشی از گذشته ناقصتون، مانع شکوه آینده‌ای تون بشه. قدرت شما خیلی بیشتر از چیزی که در حال حاضر در درکتون می‌کنجه. پیروزی‌های باشکوه و موهبت‌های آشکار در حال ورود به زندگی شما هستن. و شما دقیقاً همون جایی قرار دارید که باید باشید، تا به رشد مورد نیاز برای رسیدن به اون زندگی پر بازده، حیرت‌آور و اثرگذاری دست پیدا کنید که با پشت سر گذاشتن آزمایش‌های سخت بهش رسیدید. بدونید که در این لحظه، هیچ چیز زندگی تون ایرادی نداره، حتی اگر در ظاهر این‌طور به نظر می‌آد که همه چیز داره از هم می‌پاشه. اگر حس می‌کنید که زندگی تون به گند کشیده شده، دلیلش فقط اینه که ترس هاتون کمی از ایمانتون قوی‌ترن. شما با تمرین می‌تونید ولوم صدای ترسان درونتون رو کم کنید و صدای وجه فایده وجودتون رو بالا ببرید. حقیقت اینه که تمام چالش‌هایی که در زندگی تجربه کردید، تمام آدم‌های مسمومی که باهاشون رودررو شدید و تمام آزمایش‌هایی که پشت سر گذاشتید برای آماده‌سازی و تبدیل کردن شما به شخصیت حال حاضر تون بوده. شما برای فعال کردن کنج درون و استعدادها و قدرت‌هایی که در حال بیدار شدن در وجودتون هستن به اون درس‌ها نیاز داشتید. هیچ چیز تصادفی نیست. هیچ چیز به هدر نرفته. شما دقیقاً در همون نقطه‌ای قرار دارید که برای رسیدن به متعالی‌ترین خواسته هاتون باید درس بگیرید. زندگی‌ای که شما رو به پایه‌گذار امپراتوری‌ها، متحول‌کننده دنیا با شاید هم یک تاریخ‌ساز تبدیل می‌کنه.»

آقایی با کلاه بیسبال قرمز که در ردیف پنجم نشسته بود، فریاد زد: «این‌هایی که شما می‌گید، به نظر خیلی راحت می‌آد، اما قضیه در واقعیت خیلی سخت‌تره.» او

# The 5AM Club

Robin Sharma

Translator: Reza Eskandari Azar



مفهوم باشگاه پنج صبحی در شامل برنامه  
سجده‌های منجول کننده‌ای است که مردم را  
فاندر می‌سازد میزان بهره‌وری‌شان را افزایش  
دهند و در رسته‌های کار، زندگی شخصی،  
سلامتی و روحیه به موفقیت‌هایی خارق‌العاده  
دست پیدا کنند.

رابین شارما در باشگاه پنج صبحی خود با نشان  
در تجربه را روایت می‌کند که با یک میلیون  
بزرگ آشنا می‌شوند و پیشنهادهای او را برای دستیابی به موفقیت  
عده‌هایی در زندگی می‌پذیرند. نکات ارزشمند در این کتاب کاملاً  
ساده و قابل اجرا و در همین حال بسیار تأثیر گذار است و خوانندگان  
را قادر می‌سازد از روز، هفته، ماه، سال و عمر خود به بهترین نحو  
ممكن بهره‌گیری کنند و ساینجی عالی در زندگی حرفه‌ای و شخصی  
خود رقم بزنند.

رابین شارما نویسنده و سخنران انگیزشی اهل کانادا است که  
کتاب پر فروشش را می‌کند که قرار می‌گیرد و از حد به بیش از ۲۰۰ زبان  
ترجمه شده است. باشگاه پنج صبحی ما کتابی است که زندگی شما  
را برای همیشه منجول خواهد کرد.



رابین شارما نویسنده باشگاه پنج صبحی



NOON Publisher

NOONBOOK