

قانون ۵ ثانیہ

نویسنده:

مل رابینز

مترجم:

ہیمن برین

رضید ملک زاده

www.ketab.ir

سرشناسه

: رابینز، مل، ۱۹۶۸ - م. Robbins, Mel

عنوان و نام پدیدآور

: قانون ۵ ثانیه / نویسنده: مل رابینز؛ ۱۹۷۹؛ مترجم: روزبه ملک‌زاده، هیمین

برین

مشخصات نشر

: تهران: انتشارات پردیس آباریس، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

: ۲۶۶ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۱۴-۵-۷

وضعیت فهرست نویسی

: فیفا

یادداشت

: عنوان اصلی The 5 Second rule : Transform your life, work, and confidence

with everyday courage, [2017].

یادداشت

: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان عنوان "قانون ۵ ثانیه ای: روشی برای متحول

کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس با شهامت هر روزه" با ترجمه رضا اسکندری

آر با همکاری مهسا شکرخواه و فرید سنوری توسط انتشارات کتاب مرو در سال

۱۳۹۷ فیفا دریافت کرده است.

موضوع

: بحران (روانشناسی)

موضوع

: Change (psychology)

موضوع

: نگرش روانشناسی - تغییر

موضوع

: attitude change

موضوع

: شجاعت

موضوع

: Courage

موضوع

: عزت نفس

موضوع

: Self-esteem

موضوع

: انگیزش

موضوع

: Motivation (Psychology)

موضوع

: ابزار وجود

موضوع

: Self-realization

شناسه افزوده

: ملک‌زاده، روزبه، ۱۳۷۰، مترجم

شناسه افزوده

: Malekzadeh, rouzbeh

شناسه افزوده

: برین، هومن، ۱۳۷۱، مترجم

رده بندی کنگره

: ت ۱۳۹۷، ۳، ۱۶ / ۶۳۷ BF

رده بندی دیویی

: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۵۳۲۰۹۸

قانون ۵ ثانیه

نویسنده: مل رایینز

مترجم: هیمن برین - روزبه ملک‌زاده

چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

قیمت: ۳۹۵۰۰ تومان

ارگان: ۲۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۱۴-۵-۷

کتابخانه: ۲۲۸۸۷۶۸۳ - ۰۹۰۲۱۸۹۰۹۸۰

کتابخانه: ۰۹۱۷۱۰۵۸۲۷۸ - ۰۹۳۳۱۵۲۰۴۷۳

www.ketab.ir

فهرست مطالب

بخش اول:	۹
قانون ۵ ثانیه	۹
فصل ۱: پنج ثانیه برای تغییر زندگی شما	۱۱
فصل ۲: چطور قانون پنج ثانیه را کشف کردم	۳۳
فصل ۳: رقت از آن استفاده کردید، باید چه انتظاری داشته باشید	۴۵
فصل ۴: چرا این قانون جواب می‌دهد	۶۱
بخش دوم	۷۵
قدرت شجاعت	۷۵
فصل ۵: شجاعت هر روزه	۷۷
فصل ۶: منتظر چه هستید؟	۹۱
فصل ۷: هرگز حسش را نخواهید داشت	۱۰۷
فصل ۸: چطور استفاده از این قانون را شروع کنیم	۱۲۳
بخش سوم	۱۳۳
شجاعت رفتار شما را تغییر می‌دهد	۱۳۳
فصل ۹: سلامتی خود را بهبود بخشید	۱۳۷
فصل ۱۰: افزایش بهره‌وری	۱۵۱

- فصل ۱۱: تنبلی را کنار بگذارید ۱۶۵
- بخش چهارم ۱۷۹
- شجاعت، ذهن‌تان را تغییر می‌دهد ۱۷۹
- فصل ۱۲: به نگرانی پایان دهید ۱۸۳
- فصل ۱۳: به دلهره پایان دهید ۱۹۱
- فصل ۱۱: بر ترس غلبه کنید ۲۰۳
- بخش پنجم ۲۰۹
- شجاعت همه چیز را عوض می‌کند ۲۰۹
- فصل ۱۵: ایجاد اعتماد با نفس واقعی ۲۱۳
- فصل ۱۶: دنبال کردن علاقه ۲۳۱
- فصل ۱۷: روابط خود را غنی کنید ۲۴۳