

قانون ۵ ثانیه‌ای

• روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس با شهامت هر روزه

• مل رابینز / رضای اسکندری آذربایجان هم‌کاری مهسا شکرخوار و فریده سنوری



نویسنده: مل رابینز
مترجم: رضا اسکندری آذر با همکاری
مهسا شکرخوار و فریده سنوری
ویراستار: نازنین سرکارت پور
چاپ اول: ۱۳۹۷
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: چاپ هیرمند
صفحه آرای: کارگاه نشر مرو
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲۰-۳۰۹
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو، رنگ، مجتمع تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کدپستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۰۱۱۱۵۵۸۷

KetabeMaro@gmail.com



سیرشناسه: رابینز، مل، ۱۹۶۸-م. Robbins, Mel.. عنوان و نام پدیدآور: قانون ثانیه‌ی: روشنی برای متحول کردن زندگی. کار و اعتماد به نفس با شهامت هر روزه/نویسنده: مل رابینز؛ مترجم: رضا اسکندری آذر با همکاری مهسا شکرخوار، فریده سنوری. مشخصات نشر: کتاب مرو، ۱۳۹۷. مشخصات فیزی: ۲۷۶ص.. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲۰-۳۰۹. وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: عنوان اصلی: The 5th rule of courage.. 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: ابراز وجود.. موضوع: Self-realization.. شناسه افزوده: شکرخواه، مهسا- مترجم.. شناسه افزوده: اسکندری آذر، رضا، ۱۳۵۸- مترجم.. شناسه افزوده: سنوری، فریده، ۱۳۴۹- مترجم.. رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷/۲۳۷/۲۴-۵۱۵۰۱۰۹۵.. شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۴۱۰۹۵

یادداشت مترجم

تابه حال شده انجام کارهای ساده و جزئی را بی هیچ دلیل خاصی به تعویق بیندازید؟ این معضلی است که همه‌ی ما در زندگی روزمره با آن دست‌به‌گریبان هستیم و افراد در هر سطح و ای، حرفه‌ای و موفقیت، برخی کمتر و برخی بیشتر با آن درگیر هستند.

ترجمه‌ی کتاب قانون پنج‌ثانیه‌ای توسط یکی از دوستانم سرکار خانم مهندس فریده سنوری به من پیشنهاد شد. این کتاب را یکی از دوستان فوق‌العاده موفق ایشان در زمینه‌ی کسب‌وکار پیش‌بین داد. این دوست، سابق بر این یکی از مهندسان شرکت HP بوده و در حال حاضر در شرکت خود، را در زمینه‌ی تکنولوژی اطلاعات (IT) اداره می‌کند. به‌گفته‌ی ایشان این کتاب به‌عنوان قانونی می‌پردازد که قابلیت این را دارد که میزان بهر‌موری شما را تا حدی فرای آورده و در یک کلام، کمک‌تان کند که به آن کاهلی بی‌دلیل و مرموز غلبه و زندگی شخصی و حرفه‌ای‌تان را متحول کنید.

مل را بینز در این کتاب نمونه‌های فارسی را از داستان افراد واقعی که از قانون پنج‌ثانیه‌ای استفاده کرده و نتیجه گرفته‌اند، گنج‌انده است. توجه به فراگیر شدن شبکه‌های مجازی به‌عنوان ابزار قدرتمند ارتباط جمعی قرن بیست و یکمی این نمونه‌ها در قالب پست‌های توئیتر، اینستاگرام، فیس‌بوک و امثالهم آورده شده‌اند. دسته‌ی اول، این تعداد زیاد نمونه حتی برای خودم هم غیرعادی به‌نظر آمد. از همین رو تصمیم گرفتم جست‌وجویی در شبکه‌های مجازی انجام دهم و در نهایت حیرت مشاهده کردم تنها در اینستاگرام، تعداد هشتک‌های مربوط به این کتاب با توجه به اینکه زمان زیادی از انتشارش (۲۸ فوریه‌ی ۲۰۱۷) نمی‌گذرد، به‌شکل قابل‌توجهی زیاد است. حدود ۷۰ هزار پست برای 5secondrule و حدود ۱۰ هزار پست برای Fivesecondrule. به شما هم توصیه می‌کنم همین حالا موبایل‌تان را بردارید، توئیتر، فیس‌بوک یا اینستاگرام را باز کنید و هشتک‌های مذکور را در آن‌ها جست‌وجو کنید.

از آنجا که تعداد پست‌های نمونه‌ی آورده‌شده در کتاب بسیار زیاد بود، جهت پیشگیری از افزایش حجم بی‌رویه‌ی نسخه‌ی ترجمه، تعداد انگشت‌شماری از پست‌ها را به‌دلایلی نظیر بی‌کیفیت‌بودن تصاویر و کم‌اهمیت‌بودن موضوع حذف کردم؛ اما تعداد پست‌های باقی‌مانده به‌حدی زیاد است که حق مطلب را به‌خوبی ادا می‌کند.

در آخر از شما درخواست دارم پس از مطالعه‌ی کتاب و به‌کار گرفتن قانون پنج‌ثانیه‌ای، تجربیات‌تان در این زمینه و نتایج حاصله را با استفاده از هشتگ #قانون‌پنج‌ثانیه‌ای با دیگران به اشتراک بگذارید.

امید دارم استفاده از این قانون نتایجی عالی و باورنکردنی در زندگی، کار و روابط‌تان رقم بزند.

رضا اسکندری آذر

دی ماه ۹۷

فهرست

بخش اول: قانون پنج بندی ۱۳

فصل ۱: پنج ثانیه برای سخنان برد: زندگی تان ۱۵

فصل ۲: چگونه قانون پنج ثانیای را کشف کردم ۲۵

فصل ۳: حین استفاده از این قانون باید منتظر چه باشید ۳۷

فصل ۴: چرا قانون جواب می دهد ۴۹

بخش دوم: قدرت شهادت ۶۱

فصل ۵: شهادت هرروزه ۶۳

فصل ۶: منتظر چه هستید؟ ۷۵

فصل ۷: قرار نیست هیچ وقت حس وحالتش بیاید ۸۹

فصل ۸: چگونه استفاده از قانون را شروع کنیم ۱۰۳

بخش سوم: شهادت رفتارهای شما را تغییر می دهد ۱۱۱

چگونه به بهره ورترین فردی که می شناسید، تبدیل شوید ۱۱۳

- فصل ۹: بهبود سلامتی ۱۱۷
- فصل ۱۰: افزایش بهره‌وری ۱۲۹
- فصل ۱۱: پشت گوش انداختن کارها را کنار بگذارید ۱۴۳
- بخش چهارم: شهامت ذهن تان را تغییر می‌دهد ۱۵۷
- چگونه به شادترین فردی که می‌شناسید تبدیل شوید ۱۵۹
- فصل ۱۲: دست از نگرانی بردارید ۱۶۳
- فصل ۱۳: تشویش را کنار بگذارید ۱۷۱
- فصل ۱۴: غلبه بر ترس ۱۸۱
- بخش پنجم: شهامت همه چیز را متحول می‌کند ۱۸۹
- چگونه از زندگی و عملکردتان رضایت کامل داشته باشید ۱۹۱
- فصل ۱۵: ساختن اعتماد، نفس واقعی ۱۹۵
- فصل ۱۶: دنبال کردن علاقه ۲۰۹
- فصل ۱۷: غنا بخشیدن به روابط ۲۱۹
- قدرت «تو» ۲۳۱