

قانون پنج ثانیه

رشدگی شخصی، شغلی و اعتماد به نفستان را
با شجاعت روزمره متحول کنید

■ ویسنده:

مل وینر

■ مترجم:

فهمیه فتحی

■ ویراستار:

سحر غفاری



سرشناسه : رابینز، مل، ۱۹۶۸ - م. Robbins, Mel

عنوان و نام پدیدآور : قانون پنج ثانیه / زندگی شخصی، شغلی و اعتماد به نفس را با شجاعت روزمره متحول کنید/ نویسنده مل رابینز؛ مترجم فهیمه فتحی؛ ویراستار سحر غفاری.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۱۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۷۸-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: The 5 second rule: transform your life, work, and confidence, 2017.

موضوع : تحول (روان شناسی) -- نگرش (روان شناسی) -- انگیزش (روان شناسی)

موضوع : Change -- Attitude change -- Motivation (Psychology)

موضوع : شجاعت -- عزت نفس -- ابراز وجود

موضوع : Courage -- Self-esteem -- self-realization

اسم: ده: فتحی، فهیمه، ۱۳۶۶ -، مترجم.

شماره افزوده: غفاری، سحر، ۱۳۶۲ -، ویراستار.

کتابشناسی: BF ۶۳۷

کتابشناسی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی: ۵۸۰، ۶۰



قانون پنج ثانیه

مل رابینز

فهیمه فتحی

سحر غفاری

علی غلامی

اول، ۱۳۹۹

۱۱۵۰ نسخه

۴۹۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۷۸-۶

نام کتاب

نویسنده

مترجم

ویراستار

ناظر چاپ

توبت چاپ

شمارگان

قیمت

شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	ماجرای کتاب قانون پنج ثانیه
۱۰	شجاعت روزمره
۱۱	بخش اول: قانون پنج ثانیه
۱۳	فصل اول: فقط پنج ثانیه برای تغییر زندگی، تان کا ی است
۲۵	چرا این قانون ساده از چنین قدرت بالا و کاربرد زیادی برخوردار است؟
۲۹	آیا فقط با یک تصمیم می‌توان زندگی کاملاً متفاوتی ساخت؟ رقم زد؟
۳۳	فصل دوم: چگونه قانون پنج ثانیه را کشف کردم
۴۴	واقعاً می‌خواستم زندگی‌ام را تغییر دهم؛ اما نمی‌دانستم چه‌طور این کار را انجام دهم
۴۹	فصل سوم: چه انتظاراتی باید از این قانون داشت؟
۶۷	فصل چهارم: علت اثربخشی این قانون چیست؟
۶۷	بهراستی قانون پنج ثانیه چیست؟
۶۸	چگونه باید از این قانون استفاده کنم؟
۷۰	چرا نام آن را قانون پنج ثانیه گذاشتم؟

این قانون درست معادل شعار روی برجسب کالاهای ورزشی نایک است: «بی معطلی فقط

انجامش بده ...» ۷۱

آیا همه می توانند خودشان را در عرض پنج ثانیه برای انجام کار موردنظرشان آماده کنند؟ ۷۳

این قانون چه کاربردهایی دارد؟ ۷۵

چرا چنین قانون ساده ای این قدر مؤثر است؟ ۷۶

چگونه می توان قانونی را در تمام جوانب زندگی به کار بست؟ ۷۸

این قانون می تواند تغییرات رفتاری مانا بر جای بگذارد؟ ۸۰

بخش دوم: ثروت شجاعت ۸۵

فصل پنجم: شجاعانه اقدامات کوچک روزمره و رسیدن به اهداف ۸۷

فصل ششم: منتظر چه می کنید؟ ۱۰۳

«اگر بفهمی تمام این منافع ها و ترس ها بیهوده است چه؟» ۱۰۸

خب مگر چه اتفاقی می افتد؟ ۱۰۹

منتظر چه هستید؟! ۱۱۱

این خود شما هستید که با تلاش در جهت تحقق اهدافتان، به آن اهداف اعتبار و ارزش

می بخشید ۱۱۴

فقط در عرض پنج ثانیه می توان شجاعت لازم برای تغییر را در خود ایجاد کرد ۱۱۸

فصل هفتم: هرگز حال و حوصله انجامش را پیدا نکن ۱۲۵

شما بر اساس احساسات تصمیم می گیرید ۱۲۸

فصل هشتم: چگونه استفاده از این قانون را آغاز کنیم؟ ۱۴۳

تغییر ساده است؛ اما آسان نیست! ۱۴۴

چگونه خودتان را برای موفقیت آماده کنید ۱۴۷

بخش سوم: شجاعت، رفتارتان را تغییر می دهد ۱۵۳

چگونه به فعال ترین، مفیدترین، خلاق ترین و سازنده ترین انسانی که می شناسیم

تبدیل شویم؟ ۱۵۵

۱۵۷	فصل نهم: وضعیت سلامت تان را بهبود بخشید
۱۷۷	فصل دهم: بر میزان کارایی تان بیفزایید
۱۷۸	اختیار حواس پرت کن ها را در دست بگیرید و با اقتدار مهارشان کنید
۱۸۱	ارباب صبح هایتان شوید
۱۸۲	برنامه ثابت صبحگاهی من
۱۹۵	فصل یازدهم: امروز را فردا نکنید!
۱۹۶	چرا مت؟ سازنده
۱۹۷	پشت گوش انداختن
۱۹۹	ارتباط پشت گوش انداختن و نگرانی
۲۰۲	خودت را ببخش
۲۰۵	مرحله دوم: در آینده به چه کار خواهید کرد؟
۲۰۶	مرحله سوم: با قانون پنج تاییه کار خودت را آغاز کنید
۲۱۳	بخش چهارم: شجاعت، ذهنیت و سرشتان را به چالش می کشد
۲۱۵	چگونه شادترین انسان روی کره زمین شوید؟
۲۱۹	فصل دوازدهم: دلواپس و نگران نباشید
۲۲۲	احساسات عاشقانه معمولاً عامل ایجاد نگرانی هستند
۲۲۹	فصل سیزدهم: به نگرانی افسار گسیخته و مهارناشدنی تان پایان دهید
۲۳۱	هراس معمولی در مقابل هراس شدید
۲۳۸	تلاش برای آرام کردن خود روش مؤثری نیست
۲۳۶	دو احساس هیجان و نگرانی شدید، تأثیر یکسانی در بدنتان ایجاد می کند
۲۳۸	بگویید که هیجان زده هستید
۲۴۳	فصل چهاردهم: بر ترستان غلبه کنید
۲۴۶	یک فکر قابل اتکای آرامش بخش خلق کنید
۲۴۷	در هواپیما

۲۵۳	بخش پنجم: شجاعت هر چیزی را تغییر می‌دهد.....
۲۵۵	چگونه راضی‌ترین و خوشحال‌ترین انسان روی کره زمین شویم؟.....
۲۵۷	فصل پانزدهم: اعتماد به نفسی حقیقی بسازید.....
۲۶۳	«مشکل من اینه که نمی‌تونم خود واقعیم باشم».....
۲۷۷	فصل شانزدهم: آرزوهایتان را دنبال کنید.....
۲۷۸	فرایند هدف‌یابی را آغاز کنید.....
۲۸۱	مسیر حرکت خود را بسازید.....
۲۸۳	شجاعت دست‌کارشدن.....
۲۸۷	ایده‌ها را به یاد.....
۲۹۱	فصل هفدهم: روان‌تان را غنی و سرشار از خیر و برکت کنید.....
۲۹۱	همه حقایق را به یاد داشته باشید.....
۳۰۷	قدرت شما.....

ماجرای کتاب قانون پنج ثانیه

در این کتاب ماهیت این قانون را برای آن توضیح می‌دهم؛ سپس به ذکر علت تأثیر بخشی آن می‌پردازم و در نهایت، به شما نشان می‌دهم که چگونه افرادی از سراسر دنیا آن را به کار بست و زندگی‌شان را فقط در عرض پنج ثانیه تغییر داده‌اند.

◀ تمام اتفاقات و ماجراهای ذکر شده در این کتاب واقعی هستند.

◀ تمام اسامی واقعی هستند.

◀ تمام پست‌هایی که از صفحات مجازی آورده‌ام واقعی هستند.

بی‌صبرانه مشتاقم که داشته‌هایم را با شما در میان بگذارم و لحظه شکوفایی قدرت‌های درونی‌تان را به تماشا بنشینم.

۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱ ... حرکت!