

www.ketab.ir



## قانون ۵ ثانیه

-Robbins, Mel, 1968

رابینز، مل، ۱۹۶۸-م.

قانون ۵ ثانیه/ مل رابینز : [مترجم] خدیجه عالیوند.

تهران: شاهدخت پاییز، ۱۴۰۰.

۲۲۴ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

978-622-6847-69-8

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت

The 5 second rule : transform your life, work, and confidence with everyday courage, 2017.

تحول (روان شناسی) Change (Psychology)

نگرش (روان شناسی) Attitude change

شجاعت Courage

عزت نفس Self-esteem

انگیزش (Psychology) Motivation

ابراز وجود Self-realization

عالی‌وند، خدیجه، ۱۳۷۹- مترجم

BF۶۳۷

۲۴/۱۵۵

۸۴۹۷۶۳۳

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

# قانون ۵ ثانیه

مل رابینز

خدیجه عالی‌وند

ناشر: انتشارات شاهدخت پاییز

ناظر چاپ: اسدالله کبیری

نوبت چاپ اول ۱۴۰۰ تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۷-۶۹-۸



میدان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه فراهانی شرقی پلاک ۲۶ طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۹۷۸۹۲ - ۶۶۴۹۳۸۵۵ - ۰۹۱۲۶۵۰۹۴۷۸

«کلیه حقوق مادی این اثر متعلق به اسدالله کبیری می‌باشد»

مرکز پخش: انتشارات حباب: ۶۶۹۵۲۳۷۸

## فهرست مطالب

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۱۱  | قسمت اول: قانون پنج تائیه                     |
| ۱۳  | فصل ۱: پنج تائیه برای تغییر زندگی خود         |
| ۲۸  | فصل ۲: قانون پنج تائیه را چگونه کشف کردم      |
| ۳۹  | فصل ۳: وقتی از این قانون استفاده می کنید      |
| ۵۲  | فصل ۴: چرا این قانون جواب می دهد؟             |
| ۶۵  | قسمت دوم: قدرت شجاعت                          |
| ۶۷  | فصل ۵: شجاعت هر روزه                          |
| ۷۹  | فصل ۶: منتظر چه هستید؟                        |
| ۹۳  | فصل ۷: هرگز حوصله اش را نخواهید داشت          |
| ۱۰۵ | فصل ۸: چطور استفاده از این قانون را شروع کنید |
| ۱۱۳ | قسمت سوم: شجاعت رفتار شما را تغییر می دهد     |
| ۱۱۶ | فصل ۹: سلامتی خود را بهبود بخشید              |
| ۱۴۱ | فصل ۱۰: تنبلی را کنار بگذارید                 |