

# قانون پنج ثانیه

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

نویسنده:

مل رایینز

■ مترجم:

فهیمة فتحي

■ ویراستار:

سحر غفاری



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

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

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۱۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۷۸-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

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

موضوع : تحول (روان‌شناسی) -- نگرش (روان‌شناسی) -- انگیزش (روان‌شناسی)

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

موضوع : شجاعت -- عزت‌نفس -- ابراز وجود

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

شناسه افزوده : فتحی، فهیمه، ۱۳۶۶ - ، مترجم.

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

رده بندی کنگره : BF ۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۱۴۳۳۰



www.ketab.ir

نام کتاب	قانون پنج ثانیه
نویسنده	مل رابینز
مترجم	فهیمه فتحی
ویراستار	سحر غفاری
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	دوم، ۱۴۰۰
شمارگان	۲۱۵۰ نسخه
قیمت	۷۵۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۷۸-۶

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

تلفن: ۶۶۴۰۰۳۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

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

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آریان 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 کافی است
- ۲۵ ..... چرا این قانون ساده از چنین قدرت بالا و کاربرد گسترده‌ای برخوردار است؟
- ۲۹ ..... آیا فقط با یک تصمیم می‌توان زندگی کاملاً متفاوتی برای خود 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 می‌توانند خودشان را در عرض پنج ثانیه برای انجام کار موردنظرشان آماده کنند؟ ..... ۷۳
- این قانون چه کاربردهایی دارد؟ ..... ۷۵
- چرا چنین قانون ساده‌ای این قدر مؤثر است؟ ..... ۷۶
- چگونه می‌توان قانونی را در تمام جوانب زندگی به کار بست؟ ..... ۷۸
- آیا این قانون می‌تواند تغییرات رفتاری مانا برجای بگذارد؟ ..... ۸۰
- بخش دوم: قدرت شجاعت ..... ۸۵
- فصل پنجم: انجام شجاعانه اقدامات کوچک روزمره و رسیدن به اهداف ..... ۸۷
- فصل ششم: منتظر چه هستید؟ ..... ۱۰۳
- «اگر بفهمی تمام این اتفاقی‌ها و ترس‌ها بیهوده است چه؟» ..... ۱۰۸
- خب مگر چه اتفاقی می‌افتد؟ ..... ۱۰۹
- منتظر چه هستید؟! ..... ۱۱۱
- این خود شما هستید که با تلاش در جهت تحقق اهدافتان، به آن اهداف اعتبار و ارزش می‌بخشید ..... ۱۱۴
- فقط در عرض پنج ثانیه می‌توان شجاعت لازم برای ایجاد تغییر را در خود ایجاد کرد ..... ۱۱۸
- فصل هفتم: هرگز حال و حوصله انجامش را پیدا نخواهید کرد ..... ۱۲۵
- شما بر اساس احساسات تصمیم می‌گیرید ..... 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 می‌دهد ..... ۱۵۳
- چگونه به فعال‌ترین، مفیدترین، خلاق‌ترین و سازنده‌ترین انسانی که می‌شناسیم تبدیل شویم؟ ..... ۱۵۵

- فصل نهم: وضعیت سلامت تان را بهبود بخشید..... ۱۵۷
- فصل دهم: بر میزان کارایی تان بیفزایید..... ۱۷۷
- اختیار حواس پرت کن‌ها را در دست بگیرید و با اقتدار مهارشان کنید..... ۱۷۸
- ارباب صبح‌هایتان شوید..... ۱۸۱
- برنامه ثابت صبحگاهی من..... ۱۸۲
- فصل یازدهم: امروز را فردا نکنید!..... ۱۹۵
- پشت‌گوش‌اندازی سازنده..... ۱۹۶
- پشت‌گوش‌اندازی مخرب..... ۱۹۷
- ارتباط پشت‌گوش‌اندازی و نگرانی..... ۱۹۹
- خودت را ببخش..... ۲۰۲
- مرحله دوم: در آینده چه کار خواهید کرد؟..... ۲۰۵
- مرحله سوم: با قانون پنج ثانیه کار خودتان را آغاز کنید..... ۲۰۶
- بخش چهارم: شجاعت، ذهنیت و نگرستان را متحول می‌کند..... ۲۱۳
- چگونه شادترین انسان روی کره زمین شویم؟..... ۲۱۵
- فصل دوازدهم: دلواپس و نگران نباشید..... ۲۱۹
- احساسات عاشقانه معمولاً عامل ایجاد نگرانی هستند..... ۲۲۲
- فصل سیزدهم: به نگرانی افسارگسیخته و مهارناشدنی تان پایان دهید..... ۲۲۹
- هراس معمولی در مقابل هراس شدید..... ۲۳۱
- تلاش برای آرام کردن خود روش مؤثری نیست..... ۲۳۵
- دو احساس هیجان و نگرانی شدید، تأثیر یکسانی در بدنتان ایجاد می‌کند..... ۲۳۶
- بگویید که هیجان زده هستید..... ۲۳۸
- فصل چهاردهم: بر ترستان غلبه کنید..... ۲۴۳
- یک فکر قابل اتکای آرامش‌بخش خلق کنید..... ۲۴۶
- در هواپیما..... ۲۴۷

## ماجرای کتاب قانون پنج ثانیه

در این کتاب ماهیت این قانون را برایتان 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 بسته 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 بعد، لحظه شکوفایی قدرت‌های درونی‌تان را به تماشا بنشینم.

۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱ ... حرکت!