

۲۱۴۹۵۷۱

مل رابینز

قانون پنج ثانیہ

ترجمہ ی: محمد جواد دارو بیان

www.ketab.ir



انتشارات فیضی

سرشناسه	:	رایبیز، مل، ۱۹۶۸ - Robbins, Mel
عنوان و نام پدیدآور	:	قانون ۵ ثانیه / مل رایبیز؛ ترجمه‌ی محمدجواد داروییان؛ ویراستار فاطمه شادی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات شیرمحمدی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۶ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱۹۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	second rule : transform your life, work, and confidence with everyday ۵ The: عنوان اصلی: courage, ۲۰۱۸.
یادداشت	:	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «قانون ۵ ثانیه‌ای: روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس با شهادت هر روزه» با ترجمه رضا اسکندری آذر توسط انتشارات کتاب مرو در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر	:	قانون ۵ ثانیه‌ای: روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس با شهادت هر روزه.
موضوع	:	تحول (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	:	ایراز وجود
موضوع	:	Self-realization
شناسه افزوده	:	داروییان، محمدجواد، ۱۳۳۸-، مترجم
رده بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۴۲۲۰۷۹
وضعیت رکورد	:	بی

انتشارات شیرمحمدی

قانون پنج ثانیه

نوشته‌ی مل رایبیز

مترجم: محمدجواد داروییان

ویراستار: فاطمه شادی

تصحیح و ویراست نهایی: مونا حقوقی پور

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: بارنگ

شابک: ۹۶-۱-۸۹۸۱-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۲۵,۰۰۰ تومان



انتشارات شیرمحمدی

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان

۱۲ فروردین، کوچه مینا پ ۱۲ واحد ۱

تلفن: ۶۶۹۵۷۴۱۶ - ۶۶۱۷۵۸۴۵

مخلص ۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲

فهرست

بخش ۱ (قانون ۵ ثانیه)	۱۱
۱- ۵ ثانیه برای تغییر زندگیتان.	۱۳
۲- چگونه قانون ۵ ثانیه را کشف کردم.	۳۵
۳- چه انتظاری از استفاده آن می‌توانید داشته باشید.	۴۹
۴- چرا این قانون جواب می‌دهد.	۶۵
بخش ۲ (نیروی شجاعت)	۷۷
۵- شجاعت روزمره.	۷۹
۶- شما منتظر چه چیزی هستید؟	۹۳
۷- این احساس را هیچ‌گاه نخواهید داشت.	۱۰۹
۸- چگونه این قانون را شروع کنیم.	۱۲۵
بخش ۳ (شجاعت رفتار شما را تغییر می‌دهد)	۱۳۳
چگونه می‌توانید فرد مبتکر و موفق‌تری بشوید.	۱۳۵
۹- سلامتی خود را بهبود بخشید.	۱۳۷
۱۰- افزایش بهره‌برداری (بهره‌وری).	۱۵۱
۱۱- به تعلل در امور پایان دهید.	۱۶۵

بخش ۴ (شجاعت طرز تفکر تان را تغییر می دهد) ۱۷۹

چگونه فردی شادتر از خود بسازید. ۱۸۱

۱۲- به نگرانی پایان دهید. ۱۸۵

۱۳- به اضطراب پایان دهید. ۱۹۵

۱۴- بر ترس غلبه کنید. ۲۰۹

بخش ۵ (شجاعت همه چیز را تغییر می دهد) ۲۱۷

چگونه به تکامل ذهنی و هر چیز ممکن دست یابید. ۲۱۹

۱۵- اعتماد به نفس واقعی را بسازید. ۲۲۱

۱۶- آرزوهایتان را دنبال کنید. ۲۴۱

۱۷- ارتباطات تان را استحکام ببخشید. ۲۵۳

- قدرت شما ۲۶۷