



قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را
با شجاعت‌های روزانه تغییر دهید

(از مجموعه کتاب‌های خلاصه)

www.ketab.ir

مل رایینز

ترجمه:

موسسه ترجمیک

سرشناسه : رابینز، مل، ۱۹۶۸ - م.

Robbins, Mel

عنوان و نام پدیدآور : قانون ۵ ثانیه: زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را با شجاعت‌های روزانه تغییر دهید/ تالیف مل رابینز؛ ترجمه موسسه ترجمیک؛ ویراستاری سپیده بیات. مشخصات نشر : تهران: آدینه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۷۹ ص.

فروست : ... مجموعه کتاب‌های خلاصه:

شابک : ۱۲۰۰۰۰ ریال ۸-۰۵-۷۱۹۸-۶۲۲-۹۷۸ :

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Summary: the 5 second rule, 2019.

عنوان دیگر : زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را با شجاعت‌های روزانه تغییر دهید.

موضوع : تحول (روان‌شناسی)

موضوع : Change (Psychology)

موضوع : نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر

موضوع : Attitude change

موضوع : عزت نفس

موضوع : Self-esteem

موضوع : انگیزش

موضوع : Motivation (Psychology)

موضوع : نگرش (روان‌شناسی)

موضوع : Attitude (Psychology)

موضوع : شجاعت

موضوع : Courage

شناسه افزوده : موسسه ترجمیک

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۷۸۰۴۰

« قانون ۵ ثانیه »

زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را
با شجاعت‌های روزانه تغییر دهید

تألیف: مل رابینز

صفحه‌آرایی: داود مرادی

ویراستاری: سیده بیات

ترجمه: موسسه ترجمیک

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: چهارم - ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۰۵-۸

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۰-۹۰-۸

تلفن مرکز پخش: ۸۶۰۳۱۴۶۹ و ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از کتاب و همچنین چاپ و نشر
تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و
حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی
قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند.



صفحه	عنوان
۹	بخش اول- قانون ۵ ثانیه
۹	۵ ثانیه برای تغییر زندگی شما
۱۳	او چگونه قانون ۵ ثانیه را کشف نمود
۱۵	چیزهایی که می‌توانید در هنگام استفاده از این قانون انتظارش را داشته باشید
۱۸	چرا این کار جواب می‌دهد
۲۱	در چه مواردی می‌توانم از این قانون استفاده کنم؟
۲۲	چرا چنین چیز ساده‌ای جواب می‌دهد؟
۲۴	آیا این قانون می‌تواند تغییر رفتار یا عادات نیز ایجاد کند؟
۲۷	بخش دوم- قدرت شجاعت
۲۷	شجاعت هر روزه
۳۱	منتظر چه هستیم؟
۳۵	شما با دنبال کردن ایده‌های تان به آن‌ها اعتبار می‌بخشید
۳۶	۵ ثانیه شجاعت به خرج دادن همه چیز را تغییر می‌دهد
۳۷	هرگز دل و دماغش را نخواهید داشت
۳۹	چگونه شروع به استفاده از این قانون کنیم؟
۴۱	بخش سوم- شجاعت رفتار شما را تغییر خواهد داد
۴۱	چگونه تبدیل به پربازده‌ترین فردی شوید که می‌شناسید

- سلامتی خود را بهبود ببخشید ۴۲
- بهره‌وری خود را افزایش دهید ۴۵
- مالک منبع‌های خود باشید ۴۶
- اهمال‌کاری را کنار بگذارید ۴۹
- اهمال‌کاری و ارتباط آن با استرس ۵۰
- بخش چهارم - شجاعت ذهنتان را تغییر می‌دهد ۵۳
- چگونه به خوشبخت‌ترین آدمی که می‌شناسید تبدیل شوید ۵۳
- دست از نگرانی بردارید ۵۶
- دوست داشتن دیگران اغلب سبب ایجاد نگرانی می‌شود ۵۷
- دست از اضطراب بردارید ۵۹
- وحشت‌زدگی عادی و حملات هراس ۶۰
- تلاش برای آرام شدن نتیجه نمی‌دهد ۶۲
- بگویید هیجان زده‌ام ۶۴
- بر نرس غلبه کنید ۶۶
- بخش پنجم - شجاعت همه چیز را تغییر می‌دهد ۶۹
- چگونه خوشنودترین فرد در میان اطرافیان‌تان باشید ۶۹
- ایجاد اعتماد به نفس حقیقی ۷۰
- دنبال کردن علایق ۷۳
- در خود عزم حرکت را ایجاد کنید ۷۴
- روابط‌تان را غنی کنید ۷۶
- قدرت شما ۷۸

« شجاعت »

(اسم)

معنی:

- توانایی انجام کاری که سخت یا ترسناک است
- پا فراتر نهادن از منطقه‌ی امن خود
- به اشتراک گذاشتن ایده‌ها، آزادانه عقاید خود را بیان کردن یا نشان دادن خود
- محکم بر سر اعتقادات و ارزش‌های خود ایستادن
- و برخی روزها... فقط از تخت بیرون آمدن

« قانون ۵ ثانیه »

هنگامی که گزینه‌ای برای انجام یک هدف دارید، باید ۱-۲-۳-۴-۵ بشمارید و دست به کار شوید وگرنه مغزتان شما را از انجام آن کار بازخواهد داشت.

