

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

www.Ketab.ir

تقدیم به همسر عزیزم گلاره که در تمام لحظات پرفارونش ب زندگی  
با همدلی و مهربانی در کنارم بوده و همینطور فرزنا دلبازم که ایش و  
کوروش و کتابیون که تمام هستی ام هستند...

«دکتر عباس شهبیدی

- 5450  
1900  
1  
457  
خون

# قانون ۵ ثانیہ تحوّلی درزندگے

نویسنده: مل رابینز  
مترجم: دکتر عباس شهیدی



برشرنامه: رابینز، مل. ۱۹۶۸ - م  
 عنوان و نام پندت آور: قانون پنج ثانیه، تحولی در زندگی / نویسنده مل رابینز؛ مترجم عباس شهدی.  
 مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.، شابک: ۰-۳۱۲-۹۹۳۳-۶۲۲-۹۷۸، سال انتشار: ۱۳۹۸، مکان: باور موفق.  
 وضاحت فهرست توییس: فیبا  
 پادا داشت: عنوان اصلی: The 5 second rule : transform your life , work , and confidence with everyday courage (2017).  
 پادا داشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "قانون ۵ ثانیه‌ای: روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس با شهامت هر روزه" با ترجمه رضا اسکندری آذر با همکاری هم‌شکرخواه، فریده سنوری نویسنده انتشارات کتاب مرود سال ۱۳۹۷ فیبا در باشگاه کرده است.  
 عنوان دیگر: قانون ۵ ثانیه‌ای: روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس با شهامت هر روزه .  
 موضوع: تحول (روان‌شناسی) Change (Psychology)  
 موضوع: تغییر Attitude change  
 موضوع: شجاعت Courage  
 موضوع: عزت نفس Self-esteem  
 موضوع: ایگریش Motivation (Psychology)  
 موضوع: اراده Self-realization  
 شناخته شده: شهیدی، عباس. ۱۳۴۴، مترجم: ایا یخود  
 رده: کنگره: BF۶۲۷  
 شماره کنکاشناسی ملی: ۵۹۶۵۸۴۵

س. ان:	..... قانون ۵ ثانیه، تحولی در زندگی
نویسنده:	..... مل رابینز
مترجم:	..... دکتر عباس شهیدی
ناشر:	..... انتشارات باور موفق
صفحه آراء:	..... گرافیک جوانه
شمارگان:	..... ۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	..... ششمیم
نوبت و تاریخ چاپ:	..... اول ۱۳۹۸
شابک:	..... ۰-۳۱۲-۹۹۳۳-۶۲۲-۹۷۸
قیمت:	..... ۱۰۰۰ تومان

# پنج ثانیه

انتشارات باور موفق

مرکز پژوهش و فروش: قم، خیابان شهید فاطمی (دور شهر)، کوچه ۷، پلاک ۵  
 مرکز آموزشی پژوهشی درمانی باور  
 شماره تماس: ۰۲۵۳۷۷۳۴۰۱۷  
 شماره موبایل: ۰۹۳۵۲۳۱۰۶۱۹

## فهرست

۹.....	مقام
۹.....	تدریت شما؛ شجاعت و شهامت روزانه
۱۱.....	بخش ۱: قانون ۵ ثانیه‌ای
۱۳.....	فصل اول: در عرض پنج ثانیه زندگی تان را تغییر دهید
۲۵.....	فصل دوم: چگونه قانون ۵ ثانیه‌ای را کشف کردم
۳۸.....	قانون ۵ ثانیه‌ای
۳۹.....	فصل سوم: وقتی از این قانون استفاده می‌کنید از خودتان چه انتظاری می‌توانید داشته باشید؟
۵۳.....	فصل چهارم: چرا این قانون قابل اجرا است
۵۳.....	قانون ۵ ثانیه‌ای دقیقاً چه چیزی است؟
۵۳.....	چگونه از این قانون استفاده کنم؟
۵۵.....	چرا این قانون، قانون ۵ ثانیه‌ای نامیده می‌شود؟
۵۶.....	به نظر می‌رسد این قانون همانند شعار تبلیغاتی « فقط انجامش بده » بزند
۵۷.....	معروف نایک است
۵۷.....	آیا فرصت استفاده از قانون پنج ثانیه‌ای برای همه وجود دارد؟
۵۹.....	چطور می‌توانم از این قانون استفاده کنم؟
۶۰.....	شمامی توانید از این قانون برای تغییر رفتار خود استفاده کنید
۶۰.....	می‌توانید از آن برای اقدام شجاعانه در هر روز استفاده کنید
۶۱.....	می‌توانید از این قانون برای کنترل ذهن خود استفاده کنید
۶۱.....	چرا چنین قانونی به این سادگی موثر واقع می‌شود؟

چگونه یک قانون می‌تواند بروی جوانب مختلف زندگی من تاثیر بگذارد؟ ..... ۶۲  
 آیا این قانون، تغییر رفتار دائمی ایجاد می‌کند؟ ..... ۶۳

## بخش ۲: قدرت شهامت ..... ۶۷

- فصل پنجم: شجاعت هر روزه ..... ۶۹
- فصل ششم: منتظر چه هستید؟ ..... ۸۳
- "اگر اشتباه کنی، چه می‌شود؟" ..... ۸۶
- خوب حالا که چه؟ ..... ۸۷
- منتظر چه هستید؟ ..... ۸۹
- تنها راه حق ایده هایتان بگیری آن هاست ..... ۹۱
- پنجم ثانیه شجاعت حس چنرا تغییر می‌دهد ..... ۹۵
- فصل هفتم: هرگز قرار بست احمد س برای اقدام داشته باشد ..... ۱۰۱
- شما بر اساس آنچه که امسال می‌کنید تصمیم می‌گیرید ..... ۱۰۴
- فصل هشتم: نحوه شروع بکارگیری این قانون ..... ۱۱۷
- تغییر، ساده است نه آسان ..... ۱۱۷
- چگونه خودتان را برای موفقیت آماده کنید ..... ۱۲۰
- دیگر از این جملات استفاده نکنید: ..... ۱۲۴

## بخش ۳: شجاعت، رفتار تان را تغییر می‌دهد ..... ۱۲۵

- چگونه به فعال ترین فردی تبدیل شوید که می‌شناسید ..... ۱۲۷
- فصل نهم: سلامت خود را بهبود بخشید ..... ۱۲۹
- سلام مل ..... ۱۳۵
- فصل دهم: افزایش بهرهوری و کارایی ..... ۱۴۳
- در مدیریت عوامل حواس پرتی ها جدی باشد ..... ۱۴۳
- مالک صبح هایت باش ..... ۱۴۷

برنامه‌ی روزانه من.....	۱۴۸
۱. به محض زنگ زدن ساعت از جایم بلند می‌شوم.....	۱۴۸
۲. به دستشوئی می‌روم و زنگ ساعت را خاموش می‌کنم.....	۱۴۹
۳. در حالی که دندانم رامسواک می‌زنم، بروی روزی که پیش رو دارم، تمکز می‌کنم.....	۱۵۰
۴. لباس می‌پوشم، رختخوابم را مرتب می‌کنم، به آشپزخانه می‌روم و یک فنجان قهوه می‌ریزم.....	۱۵۱
۱.۵ تا ۳۲ تا زکارهای ضروری را یداداشت می‌کنم و همچنین می‌نویسم که چرا اینها می‌هستند.....	۱۵۱
۶. من روز بود را برناهه دین می‌کنم و ۳۰ دقیقه قبل از ساعت ۷:۳۰ صبح برای خودم وقت در نظر می‌کیرم.....	۱۵۲
۷. من زمان تعطیل دردن کاراهم رنامه‌ریزی می‌کنم.....	۱۵۵
فصل یازدهم: پایان اهمال کاراهم رپشت و شناختن کارها.....	۱۵۹
اهمال کاری سازنده.....	۱۵۹
اهمال کاری مخرب.....	۱۶۰
اهمال کاری و ارتباطش با استرس.....	۱۶۲
خودتان را بیخشید.....	۱۶۵
در آینده چه کاری می‌خواهید انجام دهید؟.....	۱۶۷
با قانون ۵ ثانیه‌ای شروع کنید.....	۱۶۸
<b>بخش ۴: شجاعت، ذهن شما را تغییر می‌دهد.....</b>	<b>۱۷۲</b>
چگونه به شادترین فردی که می‌شناسید تبدیل شوید.....	۱۷۵
فصلدوازدهم: دست از نگرانی بردارید.....	۱۷۹
احساس عشق اغلب عامل نگرانی است.....	۱۸۲
فصل سیزدهم: خاتمه دادن به اضطراب.....	۱۸۹

۱۹۰.....	وحشت و ترس عادی در مقابل حملات وحشت و اضطراب
۱۹۴.....	تلاش برای آرام کردن، موثر نخواهد بود
۱۹۵.....	احساس هیجان و اضطراب در بدن شما یکسان عمل می‌کند
۱۹۷.....	شما هم بگویید هیجان زده هستید
۲۰۱.....	فصل چهاردهم: ترس راشکست دهید
۲۰۲.....	یک فکر مهار کننده ایجاد کنید
۲۰۳.....	داخل همراهیم
<b>۲۰۹.....</b>	<b>بخش ۵: شجاعت همه چیز را تغییر می‌دهد</b>
۲۱۱.....	چگونه می‌تواند به مردم رین فردی تبدیل شوید که می‌شناسید
۲۱۳.....	فصل پانزدهم: اعتاد به نفس واقعی ایجاد کنید
۲۱۷.....	آیا او برای مصاحبه شغلی بذریخته شد؟
۲۱۸.....	"برای اینکه خود واقعی باشیم مشکل داریم."
۲۲۹.....	فصل شانزدهم: اشتیاق خود را دنبال کنید
۲۲۹.....	شروع به کاوش کنید
۲۳۱.....	جهش بزرگ انجام دهید
۲۳۳.....	شجاعت داشته باشید تا متعهد به انجام کاری شوید
۲۳۶.....	ایمان داشته باشید
۲۳۹.....	فصل هفدهم: روابط خود را غنی کنید
۲۳۹.....	آن را بگو
۲۵۱.....	قدرت تو

## مقدمه

”قانون پنج ثانیه‌ای زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را با شجاعت روزه متحول کنید.“

این داستان واقعی از قانون ۵ ثانیه‌ای است. این قانون حست، پکونه عمل می‌کند، و چگونه مردم در سراسر جهان از آن استفاده می‌کنند تا زندگی خود را به راحتی در پنج ثانیه تغییر دهند.

تمام اتفاقات بیان شده در این کتاب واقعی هستند. هیچ نامی تغییر نکرده است. پست‌های رسانه‌های اجتماعی که در سراسر این کتاب وجود دارند، پست‌های واقعی هستند. بی‌صبرانه می‌خواهم این کتاب را با سماوه اشتراک، بگذارم و نظاره‌گر رهاشدن قدرت درون شما باشم. پس بشمارید: ۱-۴-۳-۲-۱ و شروع کنید...

قدرت شما؛ شجاعت و شهامت روزانه  
شجاعت، توانایی انجام کارهایی است که احساس می‌کنید - شوار،  
ترسناک و یا نامعلوم هستند.

شجاعت فقط محدود به افراد خاصی نیست. شجاعت یک حق ذاتی است که در درون همه ما هست. و منتظر شماست تا آن را پیدا کنید. یک

لحظه شجاعت، می‌تواند روز شما را تغییر دهد. یک روز می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد. و یک زندگی می‌تواند دنیا را تغییر دهد.  
این است قدرت واقعی شجاعت که شما را شکوفا می‌کند. یعنی  
عالی‌ترین نسخه، از خود شما.

هر زمان که به شجاعت خود پی ببرید، آنگاه قادر خواهید بود هر کاری را انجام دهید و هر آنچه که برایش رویا می‌باشد را خود تجربه کنید. بله، حتی می‌توانید جهان را تغییر دهید.