

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

تقدیم به همسر عزیزم گلاره که در تمام لحظات پرفشار و نشیب زندگی
با همدلی و مهربانی در کنارم بوده و همینطور فرزندان دلبندم کمارش و
کوروش و کتایون که تمام هستی ام هستند...

«دکتر عباس شهیدی»

5450

۱۹۵۵

۱

۴۵۷

خوبی

قانون ۵ ثانیه تحوّلی در زندگی

نویسنده: میل رابینز

مترجم: دکتر عباس شهیدی



فهرست

۹.....	مقدمه
۹.....	قدرت شما؛ شجاعت و شهامت روزانه
۱۱.....	بخش ۱: قانون ۵ ثانیه‌ای
۱۳.....	فصل اول: در عرض پنج ثانیه زندگی‌تان 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 دقیقا 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 «خط انجامش بده» برند معروف نایک است
۵۷.....	آیا فرصت استفاده از قانون پنج ثانیه‌ای برای همه وجود دارد؟
۵۷.....	چطور می‌توانم از این قانون استفاده کنم؟
۶۰.....	شما می‌توانید از این قانون برای تغییر رفتار خود استفاده کنید
۶۰.....	می‌توانید از آن برای اقدام شجاعانه در هر روز استفاده کنید
۶۰.....	می‌توانید از این قانون برای کنترل ذهن خود استفاده کنید
۶۱.....	چرا چنین قانونی به این سادگی موثر واقع می‌شود؟

چگونه یک قانون می تواند بر روی جوانب مختلف زندگی من تاثیر بگذارد؟ ۶۲
آیا این قانون، تغییر رفتار دائمی ایجاد می کند؟ ۶۳

بخش ۲: قدرت شهامت ۶۷

فصل پنج: شجاعت هر روزه ۶۹

فصل ششم: منتظر چه هستید؟ ۸۳

"اگر شاه کنی چه می شود؟" ۸۶

خب حالا که چه؟ ۸۷

منتظر چه هستید؟ ۸۹

تنها راه به طاق ایه های تان پیگیری آن هاست ۹۱

پنج ثانیه شجاعت همه چیز را تغییر می دهد ۹۵

فصل هفتم: هرگز قرار نیست احساس برای اقدام داشته باشید ۱۰۱

شما بر اساس آنچه که احساس می کنید تصمیم می گیرید 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 می دهد ۱۲۵

چگونه به فعال ترین فردی تبدیل شوید که می شناسید ۱۲۷

فصل نهم: سلامت خود را بهبود بخشید ۱۲۹

سلام مل ۱۳۵

فصل دهم: افزایش بهره وری و کارایی ۱۴۳

در مدیریت عوامل حواس پرتی ها جدی باشید ۱۴۳

مالک صبح هایت باش ۱۴۷

- برنامه‌ی روزانه من ۱۴۸
۱. به محض زنگ زدن ساعت از جایم بلند می‌شوم ۱۴۸
۲. به دستشویی می‌روم و زنگ ساعت را خاموش می‌کنم ۱۴۹
۳. در حالی که دندانم را مسواک می‌زنم، بر روی روزی که پیش رو دارم، تمرکز می‌کنم ۱۵۰
۴. لباس می‌پوشم، رختخوابم را مرتب می‌کنم، به آشپزخانه می‌روم و یک فنجان قهوه می‌ریزم ۱۵۱
۵. ۳ تا ۴ کارهای ضروری را یادداشت می‌کنم و همچنین می‌نویسم که چرا آنها مهم هستند ۱۵۱
۶. من روز خود را برنامه‌ریزی می‌کنم و ۳۰ دقیقه قبل از ساعت ۷:۳۰ صبح برای خودم وقت در نظر می‌گیرم ۱۵۲
۷. من زمان تعطیل کردن کار را هم برنامه‌ریزی می‌کنم ۱۵۵
- فصل یازدهم: پایان اهمال‌کاری و پشت‌پوشی از اختن کارها ۱۵۹
- اهمال‌کاری سازنده ۱۵۹
- اهمال‌کاری مخرب ۱۶۰
- اهمال‌کاری و ارتباطش با استرس ۱۶۲
- خودتان را ببخشید ۱۶۵
- در آینده چه کاری می‌خواهید انجام دهید؟ ۱۶۷
- با قانون ۵ ثانیه‌ای شروع کنید ۱۶۸
- بخش ۴: شجاعت، ذهن شما را تغییر می‌دهد ۱۷۱**
- چگونه به شادترین فردی که می‌شناسید تبدیل شوید ۱۷۵
- فصل دوازدهم: دست از نگرانی بردارید ۱۷۹
- احساس عشق اغلب عامل نگرانی ست 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 می کند
۱۹۷.....	شما هم بگویید هیجان زده هستید
۲۰۱.....	فصل چهاردهم: ترس را شکست دهید
۲۰۲.....	یک فکر مهار کننده ایجاد کنید
۲۰۳.....	داخل هواپیمای

۲۰۹.....	بخش ۵: شجاعت همه چیز را تغییر می دهد
۲۱۱.....	چگونه می تواند به موثرترین فردی تبدیل شوید که می شناسید
۲۱۳.....	فصل پانزدهم: اعتماد به نفس واقعی ایجاد کنید
۲۱۷.....	آیا او برای مصاحبه شغلی پذیرفته شد؟
۲۱۸.....	"برای اینکه خود واقعی ام باشم مشکل دارم"
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 هر روزه متحول کنید."

این داستان واقعی از قانون ۵ ثانیه‌ای است. این قانون چیست، چگونه 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 شما به اشتراک بگذارم و نظاره‌گر رها شدن قدرت درون شما باشم. پس بشمارید:
۱-۲-۳-۴-۵ و شروع کنید...

قدرت شما؛ شجاعت و شهامت روزانه

شجاعت، توانایی انجام کارهایی است که احساس می‌کنید دشوار، 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، می تواند روز شما را تغییر دهد. یک روز می تواند زندگی شما را تغییر دهد. و یک زندگی می تواند دنیا را تغییر دهد. این است قدرت واقعی شجاعت که شما را شکوفا می کند. یعنی عالی ترین 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 می بافید را خود تجربه کنید. بله. حتی می توانید جهان را تغییر دهید.

www.ketaboo.com