

قانون ۵ ثانیه

زندگیتان، کارتان و اعتماد به نفستان را در عرض ۵ ثانیه دگرگون کنید!

مل رابینز

برگردان: امید آفاق نیا



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	مل، م. روبینز، م. Robbins, Mel
عنوان و نام پدیدآور	قانون پنج ثانیه: چگونه کارتان و اعتماد به نفستان را در عرض ۵ ثانیه دگرگون کنید! / مل رایبینز، هر روز، امید آفاق، نیا.
مشخصات ناشر	مشهد: نشر چشمه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص. ۵/۳۱ × ۵/۱۴.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۹۲-۵۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: The ۵ second rule: transform your life, work, and confidence with everyday courage کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان 'قانون پنج ثانیه: روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس با شهادت هر روز'، با ترجمه رضا اسکندری آذ، انتشاراتی مهسا شکرخواه، فریاده ستوری توسط انتشارات کتاب مرور سال ۱۳۹۷، چاپ و تیراژ کرده است. قانون ۵ ثانیه‌ای، روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس به شتاب هر روز، زندگیتان، کارتان و اعتماد به نفستان را در عرض ۵ ثانیه دگرگون کنید!
عنوان دیگر	تحول (روان‌شناسی)
عنوان دیگر	Change (Psychology)
موضوع	نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر
موضوع	Attitude change
موضوع	نگرش (روان‌شناسی)
موضوع	Attitude (Psychology)
موضوع	شجاعت
موضوع	Courage
موضوع	انگیزش
موضوع	(Motivation (Psychology)
شناسه افزوده	آفاق نیا، امید، ۱۳۷۲ -، مترجم
رده بندی کنگره	پ ۱۳۹۷/۳۱۶ ت/۳۶۳۷ BF
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۲۰۱۳۰

قانون پنج ثانیه

مل رایینز

برگردان امید آفاق نیا

ویراستار: ساره حسینی عطار

سر ویراستار و مدیر هنری: سیدخلیل حسینی عطار

ناظر چاپ: علی موسوی فرد

چاپ اول، ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۳ - ۵۸ - ۸۳۹۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

نشر شمشاد | مشهد، میدان تقی آباد، ابتدای خیابان دانشگاه،

کتاب آبان، ۵۱-۳۸۴۳۱۵۷-۰۵۱-_____@abanbook_store

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوی فاتحی رادیان

پلاک ۲، واحد ۱۰-_____انتشارات آبان | ۰۲۱-۶۶۴۰۱۶۴۳



فهرست

۷.....	بخش نهم
۱۱.....	فصل اول
	جسارت هرروزه
۱۳.....	بخش اول
	۵ ثانیه تا تغییر رخداد
۲۷.....	بخش دوم
	من چطور به قانون ۵ ثانیه دست پیدا کردم
۳۷.....	بخش سوم
	زمانی که از آن استفاده می کنید با ۴ ربع چیزهایی را داشته باشید.
۴۷.....	بخش چهارم
	چرا این قانون موثر است؟
۵۷.....	فصل دوم
	قدرت شجاعت
۵۹.....	بخش پنجم
	شجاعت هرروزه
۶۹.....	بخش ششم
	منتظر چه چیزی هستید؟
۸۱.....	بخش هفتم
	شما هیچ وقت از آن خوشتان نمی آید.
۹۱.....	بخش هشتم
	چطور و از کجا شروع کنیم؟

۹۷	فصل سوم
	شجاعت رفتار شما را تغییر دهد
۹۹	بخش نهم
	سلامتی تان را بهبود ببخش
۱۱۱	بخش دهم
	سودمندی و بهره‌وری را افزایش دهد
۱۲۱	بخش یازدهم
	به تعویق انداختن را پایان دهید
۱۳۳	فصل چهارم
	شجاعت ذهنیت شما را تغییر می‌دهد
۱۳۷	بخش دوازدهم
	نگرانی کافی است!
۱۴۱	بخش سیزدهم
	نگرانی را پایان دهید
۱۵۰	بخش چهاردهم
	ترس را شکست دهید!
۱۶۱	فصل پنجم
	شجاعت همه چیز را عوض می‌کند...
۱۶۳	بخش پانزدهم
	ساختن اعتماد به نفسی حقیقی...
۱۷۵	بخش شانزدهم
	در جستجوی علایق!
۱۸۳	بخش هفدهم
	روابط تان را بهبود ببخشید...
	قدرت همیشگی شما!

سخن مترجم

در دنیای امروز که همه درگیر بره‌های روزمره اند، با تشویش و دهره‌ی فراوان برای زندگی تلاش می‌کنند...

خیلی سخت می‌شود که ردپای ان‌سزم اطمینان در قدم گذاشتن به یک مرحله‌ی تازه دید. شاید که نمی‌شود گفت، همه‌ی ما را به انگیزه و امید برای پیش رفتن و بهتر شدن داریم (برمنکرش...) اما پیدا کردن یک کولی پراز امید و اطمینان مثل لنگ کفشی در بیابان است اما به قول مامان بزرگ:

«آدم فقط باید از زانوی خودش بگیره و بلند شه»

همه چیز آنقدر هم سخت و دست نیافتنی نیست...

حتماً و مسلماً خیلی چیزها هستند که می‌توان به آنها تکیه داد و زندگی دلخوشی و آسودگی، هرچند کم، لذت برد.

مراجعه کردن به خیلی چیزها در زندگی باعث حرکت و امید هستند همیشه نباید چیز جدیدی به وجود بیاید تا باعث انگیزه شود، خیلی از محازن امید را در دست داریم...

برگردیم به خودمان و از خودمان شروع کنیم...

خودمان را از یاد ببریم....

بازگشت به آغوش گرم پدر و مادر...

بازگشت به آینده و دیدن فردی که می‌توانید برای دست یابی به رویاهایتان به او اعتماد کنید ...

بازگشت به قدرت و صلابت روحی بزرگمان و ...

حتی بازگشت به چیزهای کوچک تری اما با تاثیری نه چندان کم‌تر می‌تواند موثر واقع شود.

مثل این کتاب و واقعیت‌هایی کاملاً ملموس که من به یادمان می‌آورد...

امید آفاق نیا

www.ketab.ir