

## یوبوک "قانون پنج ثانیه" از مل رابینز

خلاصه کتاب صوتی


# قانون پنج ثانیه

نویسنده: مل رابینز



THE  
**5**  
SECOND  
RULE  
MEL ROBBINS

TRANSFORM YOUR LIFE, WORK, AND CONFIDENCE WITH  
EVERYDAY COURAGE



Youbook  
یوبوک  
خلاصه کتاب صوتی یوبان



آکادمی کوچینگ یوبان

یوبان باش تا به رویاهات برسی



## "دانلود خلاصه کتاب صوتی "قانون پنج ثانیه"

مل رابینز ابزار مفیدی را در کتاب قانون 5 ثانیه معرفی می کند. زندگی، کار و اعتماد به نفستان را با شجاعت هر روزه دگرگون کنید. این ها در همه زمینه های زندگی کاربرد دارد. قانون 5 ثانیه می تواند در هر لحظه از زندگی روزمره و در مواجهه با دشواری، عدم قطعیت و ترس موثر واقع شود. این قانون ممکن است در بهبود وضعیت سلامت، افزایش بهره وری و مقابله با تاخیر کاری کمک کند.

حدودا همه ما در زندگی این دروغ را باور کرده ایم که برای ایجاد تغییر، باید احساس آمادگی کنیم؛ ما این دروغ را باور کرده ایم که بالاخره در مرحله ای از زندگی اعتماد به نفس کافی به دست می آوریم و شجاعت به خرج می دهیم. خیلی از مردم ایده های فوق العاده ای دارند، اما فکر می کنند چیزی که کم دارند انگیزه است؛ اما این طور نیست!

## یک واقعیت درباره انسان ها

یک واقعیت درباره انسان ها این است که ما طراحی نشده ایم تا کارهای سخت و ناراحت کننده و یا ترسناک را انجام دهیم. مغز ما به گونه ای طراحی شده است که از ما در برابر آن دسته از کارها محافظت کند، چون مغز ما تلاش می کند تا ما را زنده نگه دارد.

پس اگر می خواهید کارهایی را انجام دهید که همیشه می خواستید، و تغییراتی در زندگی تان ایجاد کنید، باید کارهایی را انجام دهید که:

- منابع مورد نیاز را برای انجامشان ندارید.

- دربارهشان مطمئن نیستید.

- سخت هستند.

- ترسناک‌اند.

- عدم قطعیت بالایی دارند.

هر روز در زندگی با شرایطی همچون سختی، بلا تکلیفی و ترس مواجه هستیم. زندگی نیاز به شجاعت دارد و این دقیقا همان چیزی است که این قانون به کشف آن کمک می‌کند، شجاعتی برای تبدیل شدن به بهترین شخصی که می‌توانید باشید. با این خلاصه کتاب صوتی در یوبوک همراه باشید.

گوینده: لیلا ولی پور

