



با توجه به اینکه ترجمه و تهیه محتوای آموزشی امری بسیار هزینه بر است،  
تنها کسانی که اشتراک ویژه سایت رویال مایند را تهیه کرده اند  
حق استفاده از این محتوا را دارند.

**هرگونه نشر این محتوا در فضای مجازی  
طبق قوانین تجارت الکترونیک جمهوری اسلامی ایران با پیگرد قانونی همراه می شود.**



عنوان کتاب: قانون ۵ ثانیه

نویسنده: مل رابینز

مترجم: تیم ترجمه رویال مایند

تصحیح و بازبینی:

روزبه ملک زاده (مدیر مسئول رویال مایند)

## شجاعت روزمره

شجاعت توانایی انجام کارهایی است که سخت، ترسناک و غیرقطعی به نظر می‌رسند.

این توانایی مختص عده‌ای افراد برگزیده نیست.

شجاعت ذاتی است. در درون همه‌ی ما وجود دارد.

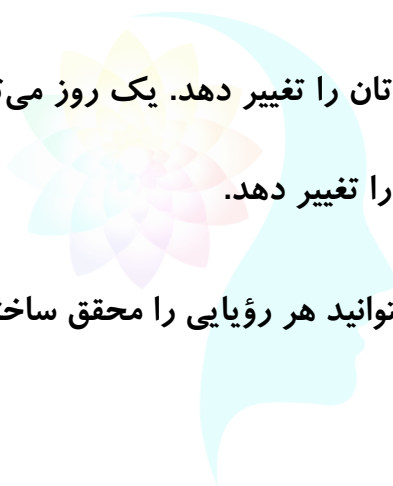
و منتظر شماست که آن را کشف کنید.

یک لحظه شجاعت می‌تواند روزتان را تغییر دهد. یک روز می‌تواند تمام زندگی‌تان را عوض کند

و یک زندگی می‌تواند تمام دنیا را تغییر دهد.

شجاعت خود را کشف کنید تا بتوانید هر رؤیایی را محقق ساخته و تجربه کنید.

بله، حتی تغییر دنیا.



# بخش ۱

## قانون ۵ ثانیه



## فصل ۱

## پنج ثانیه برای تغییر زندگی شما

اگر دنبال تنها کسی هستید که زندگی شما را تغییر خواهد داد

به آینه نگاه کنید

شما قرار است چیز فوق العاده‌ای یاد بگیرید - تنها پنج ثانیه زمان لازم است تا زندگی‌تان را تغییر دهید. به نظر کلاهبرداری می‌آید، مگر نه؟ کلاهبرداری نیست. کاملاً علمی است. به شما ثابت خواهم کرد. شما زندگی‌تان را هر بار با یک تصمیم پنج ثانیه‌ای تغییر می‌دهید. در واقع، این تنها راه تغییر زندگی است.

این داستان واقعی قانون ۵ ثانیه است: این که این قانون چیست، چرا جواب می‌دهد و چطور توانسته زندگی افراد را در سراسر دنیا دگرگون سازد. یادگیری این قانون ساده است و تأثیرش عمیق است. این قانون راز تغییر همه چیز است. وقتی این قانون را فرا گرفتید، می‌توانید بلافاصله آن را به کار ببندید. این قانون به شما کمک می‌کند هر روز با اعتماد به نفس و شجاعت بیش‌تری زندگی کنید، عشق بورزید، کار کنید و حرف بزنید. یک بار از آن استفاده کنید و هرگاه به آن نیاز پیدا کنید، در اختیارتان خواهد بود.

من قانون ۵ ثانیه را زمانی ایجاد کردم که همه چیز در زندگی‌ام داشت از هم می‌پاشید. و وقتی می‌گویم همه چیز، منظورم همه چیز است: زندگی زناشویی، اوضاع مالی، مسیر شغلی و عزت نفس، همگی در معرض خطر بود. مشکل من آنقدر بزرگ به نظر می‌رسید که هر روز صبح بیرون آمدن از رختخواب برایم مسئله شده بود. در واقع این‌طور بود که قانون پنج ثانیه شروع شد - من این قانون را اختراع کردن تا عادت زدن دکمه‌ی «چرت» یا snooze ساعت را ترک کنم.

زمانی که چندین سال قبل برای بار اول از این قانون استفاده کردم، به نظر خودم مسخره آمد. آن زمان نمی‌دانستم که تکنیک فراشناختی قدرتمندی ابداع کرده‌ام که همه چیز را در زندگی، کار و احساس هویتم تغییر خواهد داد.

اتفاقاتی که از زمان کشف قانون ۵ ثانیه برایم افتاده است و قدرت این تصمیمات ۵ ثانیه‌های باور نکردنی است. نه تنها بیدار شدم - بلکه زندگی‌ام را هم متحول کردم. من از این ابزار برای کنترل و بهبود همه چیز استفاده کرده‌ام، از اعتماد به نفس گرفته تا گردش مالی، از ازدواج تا مسیر شغلی و از بهره‌وری گرفته تا تربیت فرزندان. من از چک برگشتی به چک‌های هفت رقمی و از دعوا با شوهرم به جشن گرفتن به مناسبت بیستمین سالگرد ازدواج‌مان رسیده‌ام. دلهره‌ی خودم را مداوا کردم، دو کسب و کار کوچک را ساختم و فروختم، به تیم‌های CNN و مجله‌ی موفقیت پیوستم و

حالا هم یکی از پُرکارترین سخنرانان دنیا هستم. من تاکنون هیچ‌گاه تا این حد احساس کنترل، شادی و آزادی نکرده‌ام. بدون این قانون هیچ یک از این کارها را نمی‌توانستم انجام دهم.

قانون ۵ ثانیه همه چیز را تغییر داده است... صرفاً با آموختن یک چیز به من: این که چطور تغییر کنم.

من با استفاده از این قانون، عادت فکر کردن بیش از حد به حرکات کوچک را ترک کرده و به جای آن خود را به عمل متمایل کردم. من از این قانون برای یادگیری نظارت بر خود استفاده کردم تا حاضرتر و پُربازده‌تر شوم. این قانون به من آموخت که چطور باید از تردید دست برداشته و به خودم، ایده‌هایم و توانایی‌هایم ایمان بیاورم و این قانون به من قدرتی درونی داد تا بتوانم شخص بهتر و خوشحال‌تر باشم، نه برای دیگران، بلکه برای خودم.

این قانون می‌تواند برای شما هم همین کار را بکند. به همین دلیل است که این قدر دلم می‌خواهد

آن را با شما در میان بگذارم. در چند فصل آتی، داستان این قانون را خواهید آموخت، یعنی خواهید

دید که این قانون چیست و چرا جواب می‌دهد و دانش متقاعدکننده‌ای را مشاهده خواهید کرد

که این قانون را تأیید می‌کند. خواهید دید که تصمیمات پنج ثانیه‌ای و کنش‌های برآمده از شجاعت

روزمره چطور زندگی شما را دگرگون خواهد ساخت. در آخر، خواهید آموخت که چطور از قانون

پنج ثانیه در ترکیب با جدیدترین راهبردها استفاده کنید تا سالم‌تر و شاداب‌تر باشید و بازدهی و

تأثیرگذاری بیش‌تری در سر کار داشته باشید. خواهید آموخت که چطور از آن برای پایان بخشیدن

به نگرانی، کنترل دلهره، یافتن معنا در زندگی و غلبه کردن بر هر نوع ترسی استفاده کنید.

فقط همین نیست. شواهدی خواهید دید. شواهد زیاد. این کتاب مملو از پست‌ها و توضیحات دست

اول افراد از همه جای دنیاست که از این قانون استفاده کرده و چیزهای فوق‌العاده‌ای را محقق

ساخته‌اند. بله، این قانون به شما کمک می‌کند سر وقت بیدار شوید، اما کارکرد واقعی آن بسیار

قابل توجه‌تر است – نابغه، رهبر، راک استار، ورزشکار و هنرمند خفته‌ی درون‌تان را بیدار می‌کند.

وقتی در ابتدا این قانون را می‌آموزید، به احتمال زیاد از آن برای چسبیدن به اهداف‌تان استفاده

خواهید کرد. ممکن است با استفاده از این قانون خود را مجبور کنید که وقتی «حس و حالش را

ندارید» مانند مارگارت به باشگاه بروید.



Margaret  
@MRuvoldt

امروز صبح می‌خواستم از تردمیل استفاده کنم. اما وقتی بیدار شدم حس و حال این کار را  
نداشتم. بعداً به #5secondrule @melrobbins فکر کردم.






یا این که می‌توانید از قانون برای تأثیرگذاری بیش‌تر در سر کار استفاده کنید. مَل برای بار اول به این شیوه از قانون استفاده کرد - برای یافتن شجاعت لازم برای حرف زدن با رئیسش در مورد اهداف شغلی (چیزی که بسیاری از ما از آن ترس داریم). به لطف قانون این کار نه تنها انجام شد، بلکه به بهترین نحو به نتیجه رسید:

Malzakmeh خانم @mel\_robbyns من امروز قدم بزرگی برداشتم و با رئیسم در مورد هدف بعدی‌ام حرف زدم و او هم کاملاً از من حمایت کرد! #5secondrule ممنونم از تو @mel\_robbyns


این یکی دیگر از ویژگی‌های منحصر به فرد این قانون است - شاید من آن را ایجاد کرده باشم، اما فقط من نیستم که درباره‌اش حرفی برای گفتن دارم. در این کتاب با افرادی از سراسر دنیا در

مشاغل مختلف آشنا خواهید شد که از قانون استفاده می کنند تا زندگی خود را تغییر دهند. این تجربه های متنوع به شما کمک خواهد کرد درک کنید که کاربرد و مزایای این قانون تا چه حد بدون مرز و محدوده هستند.

شما می توانید از این قانون برای افزایش بازدهی خود استفاده کنید. قبل از قانون پنج ثانیه، لارا لیست های بلندی از کارهای قابل انجام می نوشت و سپس می نشست و برای انجام ندادن آن ها بهانه تراشی می کرد. حالا در زندگی لارا جایی برای بهانه باقی نمانده است - فقط عمل. لارا در آمدش را ۴۰۰۰ دلار در ماه افزایش داده است، مدرک لیسانسش را گرفته و از چند کوه هزار متری هم بالا رفته است. هدف بعدی دویدن در ماراتون است.


Laura

زمستان گذشته حرف هایت را شنیدم و به من گفתי این قدر نفهم بازی در نیاور و بعد از آن این اتفاق افتاد!!! ممنونم که بدبختی را از وجودم بیرون کردی!



می‌توانید از این قانون استفاده کنید تا از منطقه‌ی راحتی خود پا بیرون گذاشته و در شبکه‌سازی کارآمدتر شوید. کن همان روزی که این قانون پنج ثانیه را یاد گرفت، از آن در کنفرانس مؤسسه‌ی ملی مدیریت پروژه استفاده کرد تا با «افراد موفق و تأثیرگذار» ملاقات کند؛ متئو از آن برای برقراری تماس سرد با مدیران سطح C استفاده کرد و آلان از آن برای پیدا کردن «چندین نفر» در تور PGA استفاده کرد که در غیر این صورت با آنها آشنا نمی‌شد.

کن ریچرز:

@melrobbins واقعاً از ارائه‌ی روز یکشنبه‌ی شما در PMI NA LIM لذت بردم. از آن زمان تاکنون دست کم سه بار از قانون پنج ثانیه استفاده کرده‌ام!

مل رابینز: چطور از آن استفاده کردی؟

کن ریچرز: دو بار از آن استفاده کردم تا با افراد قدرتمند و تأثیرگذار آشنا شوم و یک بار هم امروز صبح از آن استفاده کردم تا حجم زیادی از کارهایم را انجام دهم.

متنو اسمیت:

@melrobbins از طرف دوستان به مدیران رده‌ی C ایمیل دادم و مصاحبه‌ی اطلاعاتی برگزار کردم. آن‌ها جواب دادند. قانون پنج ثانیه برنده شد!

آلان:

@melrobbins کارت‌تان در تور PGA عالی بود! من از قانون ۵ ثانیه استفاده کرده‌ام تا با افرادی آشنا شوم که در غیر این صورت اصلاً ممکن نبود با آن‌ها آشنایی پیدا کند.

هم‌چنین می‌توانید از این قانون برای نظارت بر خود و کنترل احساسات استفاده کنید. چنا به عنوان

مادر از این قانون استفاده می‌کند تا با بچه‌هایش «به آرامی رفتار کند و تندخویی نکند.» او هم‌چنین

از این تکنیک به عنوان ابزار فروش در کسب و کار فروش مستقیم خود استفاده می‌کند. این قانون

به او کمک کرده تا بر «ترس» فروش غلبه کند و شجاعت کافی را برای شروع آن داشته باشد.

چنا

سلام مل!! خب راستش تازه کار با قانون پنج ثانیه را شروع کرده‌ام. در دو حوزه از زندگی‌ام از

این قانون استفاده می‌کنم، پرورش بچه‌هایم و این که به جای تندخویی با آن‌ها صبورانه رفتار

کنم. احساس می‌کنم این قانون به من پنج ثانیه وقت اضافه می‌دهد تا قبل از هر اقدامی خوب فکرها را بکنم. در ساختن کسب و کار Yoli هم. من پنج ثانیه وقت می‌گذارم و می‌پرسم، با کسی حرف می‌زنم و حرف کسب و کارم را به میان می‌آورم. همان‌طور که گفتم، فکر کردن به جواب به جای فکر کردن به انجام کار می‌تواند در این کسب و کار بسیار ترسناک باشد. فقط باید پنج ثانیه وقت بگذارم و کار را انجام دهم، به جای این‌که به آن فکر کنم!! خیلی مشتاق بودم شخصاً تو را ببینم!!! خیلی عالی بود! ممنون!! می‌خواهم قانون پنج ثانیه را در تمام حوزه‌های زندگی‌ام اجرا کنم! روز خوبی داشته باشی!

رؤسای برخی از معروف‌ترین برندهای دنیا از این قانون استفاده می‌کنند تا به تغییر مدیران خود کمک کنند، فروش را بیشتر کنند، تیم‌ها را درگیر کار کنند و به نوآوری پردازند. مثلاً آقای کریستال را در شرکت USAA در نظر بگیرید؛ تمام تیم فروش او از قانون پنج ثانیه استفاده می‌کنند و نتایج این کار شگفت‌آور بوده است – آن‌ها به «تیم اول» آن‌جا تبدیل شده‌اند.

## کریستال

کل تیم من در USAA از قانون پنج ثانیه استفاده می کنند و تاکنون به تیم اول بخش مان تبدیل شده ایم و هدف مان این است که به تیم اول کل شرکت تبدیل شویم! این یکی از فرم هایی است که شما برای من فرستادید. فرم های دیگری هم هست.

قانون پنج ثانیه آن قدر آسان فرا گرفته می شود و آن قدر برای اعتماد به نفس ما اهمیت دارد که می بینیم مدیرانی مانند ما آن را به تیم های خود در سراسر دنیا می آموزند.

## ماز

تمام کارکنان غرق در سخنرانی @melrobbins امروز صبح #انگیزه 5secondrule. ممنون از تو، مل.



داستان‌های افرادی که شجاعت کافی را دارند تا دست از فکر کردن بردارند و ایده‌های خود را

عملی کنند، الهام‌بخش شما خواهد بود. مارک چند دهه به تأسیس یک لیگ غیرانتفاعی هاکی روی

یخ برای بچه‌های بی‌بضاعت فکر کرده بود، اما در آخر با استفاده از این قانون ایده‌اش را «از

سرش» بیرون آورده و «عملی کرد.» او اکنون با همکاری ورزشکاران سابق بازی‌های المپیک و

پیشکسوتان NHL به برگزاری اردو، کلینیک و لیگ می‌پردازد.

مارک	
<p>من بیش‌تر دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ را در لیگ ملی هاکی کار می‌کردم. همیشه به این فکر بودم که چقدر خجالت‌آور است که بچه‌های فقیر به این ورزش دسترسی ندارند؛ ورزشی که گران است و بسیاری از خانواده‌ها توانایی مالی آن را ندارند.</p>	<p>من بلافاصله برنامه‌ی هاکی روی یخ بچه‌های بی‌بضاعت را از سرم بیرون آوردم و عملی‌اش کردم. طولی نکشید که پیشکسوت المپیک دیوید الف. یسن و پیشکسوتان تیم Boston Bruins با من همراه شدند و برنامه‌ی Streets را شروع کردیم؛ این برنامه در حال حاضر اردو، کلینیک و لیگ‌هایی را در بسیاری از نواحی شهری در تمام ایالت نیوانگلند برگزار می‌کند.</p>
<p>من همیشه این را در فکر داشتم که افسانه‌های هاکی باید هاکی را از طریق هاکی خیابانی به بچه‌های بی‌بضاعت یاد بدهند. متأسفانه هر وقت به این مسئله فکر می‌کردم، «ترمز اضطراری» را می‌کشیدم و هرگز تا انتهای مسیر نمی‌رفتم.</p>	<p>با گسترش این برنامه هزاران کودک شهری خواهند توانست این بازی فوق‌العاده را تجربه کنند.</p>
<p>سپس در سال ۲۰۱۳ سخنرانی مل رابینز را دیدم و در دقیقه‌ی ۱۹ از کل ۲۱ دقیقه، قانون پنج ثانیه را معرفی کرد.</p>	<p>اما این اتفاق به خاطر «ترمز اضطراری» نمی‌افتاد. برنامه‌ی هاکی خیابانی تابستان ۲۰۱۶</p>
عالی بود!	سازمان تعمیر و نگهداری ماساچوست...

این قانون هم‌چنین ابزار قدرتمندی در مبارزه با اعتیاد و افسردگی به شمار می‌رود. بیل در مطلبی

در وب‌سایت Reddit با قانون پنج ثانیه آشنا شد و به نظرش رسید که «این پیام مناسبی است. در

جای مناسب. زمان مناسب.» او از «تکنیک شمارش معکوس» برای ترک اعتیاد به الکل استفاده

کرد و «فوق‌العاده» جواب گرفت. او در حالی تولد ۴۰ سالگی خودش را جشن گرفت که کاملاً

پاک بود.

بیل

من سخنرانی شما را در یکی از پست‌های Reddit دیدم. بیش از ۱۰ بار آن را تماشا کردم و حالا پنج روز است که پاکم. خیلی قوی جلو می‌روم. ممنونم از تو. پیام مناسب. جای مناسب. زمان مناسب.

سلام مل!! من خیلی خوب پیش رفته‌ام. روز شنبه ۴۰ سالم شد و تا این‌جا پاک مانده‌ام!!! تاکنون در چند کارکرد اجتماعی حضور پیدا کرده‌ام و از کلک شمارش معکوس هم استفاده کرده‌ام؛ خیلی خوب جواب می‌دهد.

و حتی ممکن است زندگی شما را نجات دهد. یکی از همکاران من اخیراً با من تماس گرفت و

داستانی بسیار احساسی را در مورد قانون پنج ثانیه با من در میان گذاشت. بعد از جدایی او و

همسرش، او دچار افسردگی شده بود. وضعیتش تا حدی وخیم بود که «به خودکشی فکر می‌کرد.»



او در بدترین وضعیت خود از این قانون استفاده کرد «تا اسلحه را پایین بگذارد و با کسی تماس بگیرد تا کمکش کند.» او شجاعت این را پیدا کرد که فکرش را از سر خارج کرده از ۵ تا ۱ بشمارد و با کسی تماس بگیرد که زندگی‌اش را نجات داد.

مل، امیدوارم همه چیز خوب باشد. مدتی است می‌خواهم چیزی برایت بنویسم. همان‌طور که می‌دانی چند باری به سخنرانی‌هایت گوش داده‌ام، با هم بیرون رفته‌ایم و «پست»‌هایت را هم دنبال می‌کنم. بدان کارت بسیار مهم است. من و همسرم حدود یک سال قبل از هم جدا شدیم و این برایم خیلی سخت بود. آن قدر که به خودکشی فکر می‌کردم، اما در بدترین لحظه به خودم گفتم ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ اسلحه را زمانی بگذار و با کسی تماس بگیر. الان حالم خیلی خوب است، زندگی‌ام خوب شده و هدفم را از نو کشف کرده‌ام. هیچ‌وقت به کار خوبی که داری می‌کنی و تفاوتی که ایجاد می‌کنی شک نکن. ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ بزن بیرون و روز خوبی داشته باش.

پس از هفت سال استفاده از این قانون و شنیدن تجربیات مردم از سراسر دنیا در رابطه با این قانون، پی برده‌ام که ما هر روز با لحظاتی روبرو می‌شویم که دشوار، مملو از تردید و ترسناک هستند. زندگی شما مستلزم شجاعت است. و این دقیقاً همان چیزی است که این قانون به شما کمک می‌کند کشفش کنید – شجاعت تبدیل شدن به بزرگ‌ترین خود.

چطور ممکن است یک ابزار ساده تا این حد قوی عمل کند؟

سؤال خوبی است. قانون پنج ثانیه تنها روی یک چیزی کار می‌کند - شما. بزرگی در درون شماست.

حتی در بدترین لحظات هم، بزرگی آن‌جاست. این قانون هم به شما توانایی شنیدن این بزرگی را

می‌دهد و هم شجاعت عمل کردن بر اساس این بزرگی را.

من با استفاده از این قانون شجاعت انجام کارهایی را پیدا کرده‌ام که سال‌ها در موردشان فکر

کرده و برای عدم انجام‌شان بهانه‌تراشی کرده بودم. تنها از طریق عمل کردن بود که توانستم

قدرت درونم را آزاد کنم تا آن کسی شوم که همیشه دلم می‌خواست باشم و اعتماد به نفسی که

من در تلویزیون، فضای آنلاین و روی صحنه از خود نشان می‌دهم، از آن نوعی است که «اعتماد به

نفس واقعی» می‌خوانمش.

من اعتماد به نفس واقعی را با آموختن احترام به گزینه‌هایم از طریق عمل به آن‌ها ایجاد کرده‌ام،

به طوری که این گزینه‌ها را وارد دنیای واقعی کرده‌ام. واژه‌ی «احترام» را عمداً انتخاب کرده‌ام.

این همان کاری است که هنگام استفاده از این قاعده در حق خودتان می‌کنید. شما به خود احترام

می‌گذارید. شما برای ایده‌های‌تان مبارزه می‌کنید و هر بار که از این قانون استفاده می‌کنید، یک

گام به تبدیل شدن به شخصی که حقیقتاً باید باشید، نزدیک می‌شوید. من قبلاً فقط به ایده‌هایم

فکر می‌کردم، اما حالا تبدیل به شخصی شده‌ام که آن‌قدر اعتماد به نفس دارم که ایده‌هایم را به اشتراک بگذارم و آن‌ها را عملی و پیگیری کنم. اگر به طور مداوم از این قانون استفاده کنید و غریزه‌های‌تان را با عمل احترام کنید، همین تحول در شما هم ایجاد خواهد شد.

مارلو پی برد که متحول شدن با استفاده از این قانون چقدر آسان است. او چند روز بعد از یادگیری این قانون، از آن استفاده کرد تا دیگر در مورد ثبت نام در کلاس‌ها فکر نکند و به جای آن عملاً ثبت نام را انجام دهد؛ و این کاری بود که او «از مدت‌ها قبل می‌خواست انجام دهد، اما با بهانه‌تراشی خود را از آن دور می‌کرد.»

مارلو

مل!!! من عضو تیم Achievers بودم؛ شما در کنفرانس ACE ما در تورونتو در تاریخ ۱۴ سپتامبر سخنرانی خارق‌العاده و دگرگون‌کننده‌ای برای ما کردید. من تازه خواندن کتاب شما را شروع کرده‌ام و هنوز آن را تمام نکرده‌ام. هنوز به نصف کتاب هم نرسیده بودم که یک روز صبح موقع خواندن کتاب، بلند شدم، کتاب را زمین گذاشتم و به دانشگاه یورک رفتم و در رشته‌ای ثبت نام کردم که مدت‌ها بود دلم می‌خواست، اما بهانه‌تراشی می‌کردم. عجیب و خارق‌العاده است که وقتی روی توانایی پیشرفت خودت تمرکز می‌کنی، چقدر کارها آسان می‌شوند. دوست‌تان دارم، کتاب‌تان را هم دوست دارم! دانش شما باید در سراسر دنیا پخش شود. شما واقعاً در این زمان کوتاه بر زندگی من تأثیر گذاشته‌اید و از توانم خارج است که بگویم احساس کنترل بر

امور زندگی چقدر احساس خوبی است. واقعاً دوست دارم کتاب دیگری هم منتشر کنید. دوستدار شما – یک طرفدار پر و پا قرص

مارلو

مردم باید بدانند که وقتی شروع می‌کنی، همه چیز چقدر آسان می‌شود. واقعاً شگفت‌زده شده‌ام. به همین دلیل بود که احساس کردم باید با شما حرف بزنم. می‌دانم هر روز این جور داستان‌ها را می‌شنوید، اما از این هم مطمئنم که قبلاً چند سالی بود که پاس کردن این درس‌ها را عقب می‌انداختم. وقتی نصف کتاب شما را خواندم، از خودم پرسیدم منتظر چی هستیم؟ کافی است ماشینم را بردارم و نیم ساعت رانندگی کنم و ثبت نام کنم و انجامش دهم. همین کار را کردم و امسال ترم پاییز در دانشگاه هستیم و این برایم نوعی چالش است و هیجانم را بر می‌انگیزد. می‌دانم که وقتی در این مورد موفق شدم، به دنبال کوه دیگری خواهم بود تا از آن بالا بروم و در آخر احساس خواهم کرد که دارم برای خودم کاری می‌کنم؛ از آن هم بهتر این که توانایی انجام این کار را داشته‌ام. حس خوبی است. خیلی خوشحالم از این که در سخنرانی شما حضور داشتم! شما الهام‌بخش من هستید.

همان‌طور که مارلو گفت: «عجیب و خارق‌العاده است که وقتی روی توانایی پیشرفت خودت

تمرکز می‌کنی، چقدر کارها آسان می‌شوند.»

حق با اوست. وقتی از این قانون استفاده کردید تا ایده‌های تان را از فکر به عمل برسانید، تعجب خواهید کرد که اتخاذ تصمیم پنج ثانیه‌ای برای تغییر همه چیز چقدر آسان است.

هر چه بیش تر در زندگی خودم از این قانون استفاده می کردم، بیش تر پی می بردم که در تمام طول روز دارم تصمیمات کوچکی می گیرم که باعث پسرقت من می شوند. در پنج ثانیه تصمیم گرفته بودم ساکت بمانم، صبر کنم و ریسک نکنم. من غریزه‌ی عمل کردن را داشتم، اما در همین پنج ثانیه مغزم آن را با شک، بهانه، نگرانی یا ترس از بین می برد. من خود مشکل بودم و ظرف پنج ثانیه می توانستم به خودم فشار بیاورم و به راه حل تبدیل شوم. راز تغییر همیشه در جلوی چشمانم بود - تصمیمات پنج ثانیه‌ای.

سخنرانی افتتاحیه‌ی دیوید فاستر والاس را در کالج کنیون<sup>۱</sup> دیده‌اید؟ اگر این سخنرانی را نخوانده یا نشنیده‌اید، می توانید آن را در یوتیوب نگاه کنید؛ بدون شک ارزش ۲۰ دقیقه وقت شما را دارد. در این سخنرانی والاس به سمت میکروفون می آید و با این جوک سخنرانی را شروع می کند:

دو ماهی جوان دارند با هم شنا می کنند که دست بر قضا ماهی مسن تری از روبرو می آید، برای شان

سری تکان می دهد و می گوید: «صبح بخیر بچه‌ها، آب چطوره؟»

ماهی‌های جوان برای مدتی شنا می کنند و کمی بعد یکی از آنها به دیگری نگاه می کند و می گوید:

«آب دیگه چی هست؟»

<sup>1</sup> Kenyon college

صدای خنده‌ی حضار در فیلم سخنرانی به گوش می‌رسد و سپس والاس نکته‌ی این داستان را می‌گوید «واضح‌ترین و مهم‌ترین واقعیات، اغلب آن واقعیاتی هستند که دیدن آن‌ها و حرف زدن در موردشان از همه سخت‌تر است.»

برای من سخت‌ترین واقعیت ماهیت تغییر بود. من همیشه برایم سؤال بود که چرا این قدر سخت است که خودت را مجبور به کارهایی کنی که می‌دانی برای گسترش مسیر شغلی‌ات، گسترش روابطت، بهبود سلامتی و بهبود زندگی‌ات باید انجام‌شان دهی. کشف قانون پنج ثانیه پاسخ یک میلیون دلاری را به من داد - تغییر به همان شجاعتی وابسته است که شما هر روز برای اتخاذ تصمیمات پنج ثانیه‌ای نیاز دارید.

شما یک تصمیم با یک زندگی کاملاً متفاوت فاصله دارید

در این کتاب تمام چیزهایی را که در مورد تغییر و قدرت شجاعت روزمره یاد گرفته‌ام، با شما در میان می‌گذارم. بدون شک عاشق چیزهایی خواهید شد که قرار است بخوانید. بهترین بخش ماجرا همان جاست که شما استفاده از این قانون را شروع می‌کنید و نتایج را با چشمان خود می‌بینید. نه تنها متوجه می‌شوید که چقدر خود را از زندگی عقب انداخته‌اید، بلکه هم‌چنین آن قدرتی را بیدار خواهید کرد که در تمام این مدت در درون شما بوده است.

وقتی داستان‌های این کتاب را می‌خوانید، ممکن است متوجه شوید که قبلاً از قانون پنج ثانیه استفاده کرده‌اید. اگر برگردید و به زندگی خود نگاه کنید و کمی در لحظات مهم آن تعمق کنید، تضمین می‌کنم که یکی از مهم‌ترین تصمیمات دگرگون‌کننده‌ی زندگی‌تان را صرفاً بر حسب غریزه گرفته‌اید. در پنج ثانیه شما آن تصمیمی را گرفته‌اید که من «تصمیم قلبی» می‌نامم. شما از ترس‌ها چشم‌پوشی کرده‌اید و به شجاعت و اعتماد به نفس خود اجازه داده‌اید به جای تان حرف بزنند. پنج ثانیه شجاعت این‌قدر تفاوت ایجاد می‌کند.

از کاترین پرسید. وقتی برای بار اول در در محفل غیررسمی ریاست شرکت با این قانون آشنا شد، متوجه شد که در هنگام گرفتن یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی‌اش از این قانون استفاده کرده بود - اما تا آن زمان به آن پی نبرده بود. در سال ۱۹۹۰ خواهر تریسی فوت کرده بود و کاترین برای کمک کردن به خانه بازگشته بود. در همین زمان بود که «یک تصمیم پنج ثانیه‌ای» نه تنها زندگی خودش، «بلکه زندگی افراد دیگری» را هم دستخوش تغییر کرد. او تصمیم گرفت «دو بچه‌ی» خواهر مرحومش را بزرگ کند.

کاترین

سلام می،

بی تابانه منتظر کتاب‌های جدیدت هستم. این کتاب‌ها باعث شد قدر تمام کارهای بزرگی را بدانم که از اعتماد بر قلب ناشی شده‌اند. در سال ۱۹۹۰ خواهرم تریسی توسط همسرش به قتل رسید. از او دو بچه به جا ماند، به نام‌های دن ۴ ساله و ترودی ۱۸ ماهه. من به خانه برگشته بودم تا مراقب بچه‌ها باشم ... هنوز آن روز را به یاد دارم. وقتی از در وارد شدم، قبل از آن بچه‌های خواهرم را ندیده بودم. ترودی به سمت من آمد و همدیگر را بغل کردیم. یک تصمیم پنج ثانیه‌ای باعث شد سرپرستی آن‌ها را برعهده بگیرم، ازدواج کنم و یک بچه‌ی دیگر هم به دنیا بیاورم؛ حالا من مادر بزرگ سه بچه‌ی ترودی هستم. پنج ثانیه نه تنها زندگی شما را تغییر می‌دهد، بلکه زندگی دیگران را هم تغییر می‌دهد. بالاخره فهمیدم «بی‌مغز» بودن واقعاً یعنی چه. قلب شما اول حرف می‌زند و شما حرفش را گوش می‌کنید. ممنون که الهام‌بخش من بوده‌ای. می‌دانم که من هم داستانی برای گفتن دارم.

همیشه طرفدارت

کاترین

کلمه‌ی «بی‌مغز» را که او در مورد تصمیمات خود به کار می‌برد خیلی دوست دارم – چون وقتی

شما بر اساس شجاعت عمل می‌کنید، مغزتان درگیر ماجرا نیست. قلبتان اول حرف می‌زند و شما

حرفش را گوش می‌کنید. این قانون به شما می‌آموزد چطور.



آیا کشف قدرت درون‌تان مستلزم تلاش است؟ بله. اما همان‌طور که مارلو چند صفحه قبل گفت،

وقتی این کار را بکنید، «عجیب و خارق‌العاده است که چقدر کارها آسان می‌شوند.»

اقدام برای بهبود زندگی ساده است، شما توانش را دارید و این همان کاری است شما می‌خواهید

انجام دهید – چون مهم‌ترین کاری است که وجود دارد. این یعنی یاد بگیرید چطور خودتان را

آن قدر دوست داشته باشید و به خود اعتماد کنید، که به انتظار پایان بخشید و به سمت جادو،

فرصت و لذتی که زندگی، کار و روابط‌تان برای‌تان نگه داشته‌اند، گام بردارید.

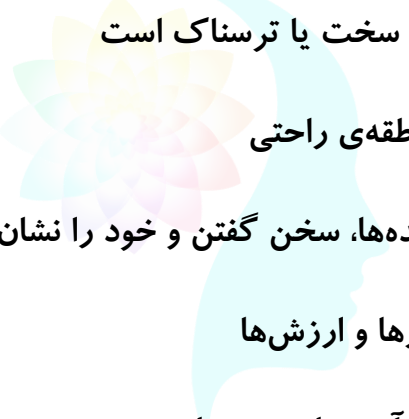
خیلی برایم جالب است بدانم که وقتی استفاده از قانون پنج‌تاییه را شروع می‌کنید، چه اتفاقی

می‌افتد. اما دارم کمی تند می‌روم. قبل از این‌که کاربردهای جالب این قانون را برای‌تان توضیح

دهم، باید شما را به سال ۲۰۰۹ ببرم و برای‌تان توضیح دهم که همه چیز از کجا شروع شد.

## شجاعت

اسم

- 
- توانایی انجام کاری که سخت یا ترسناک است
  - پا بیرون گذاشتن از منطقه‌ی راحتی
  - به اشتراک گذاشتن ایده‌ها، سخن گفتن و خود را نشان دادن
  - ثابت قدم بودن در باورها و ارزش‌ها
  - و بعضی روزها... بیرون آمدن از رختخواب

## چطور قانون پنج ثانیه را کشف کردم

«شجاعت در جاهای غیرمحمتمل پیدا می‌شود.»

جی. آر. آر. تولکین

قضیه از سال ۲۰۰۹ شروع شد. من ۴۱ سال سن داشتم و با مشکلات عدیده‌ای در زمینه‌ی پول، شغل و زندگی زناشویی روبرو بودم. هر روز صبح که بیدار می‌شدم، تنها چیزی که حس می‌کردم ترس بود.

تا حالا چنین احساسی داشته‌اید؟ خیلی بد است. آلارم زنگ می‌زند و شما حسش را ندارید که بلند شوید و روزتان را شروع کنید. یا این که کل شب را خواب‌تان نمی‌برد و نگران تمام مشکلات خود هستید.

من این‌طور بودم. ماه‌ها بود که احساس می‌کردم زیر بار مشکلات خرد شده بودم، طوری که به سختی از رختخواب بیرون می‌آمدم. وقتی آلارم در ساعت ۶ صبح زنگ می‌زد، همان‌جا دراز می‌کشیدم و به روز پیش رویم فکر می‌کردم، وام مسکن، بدهی‌های بانکی، شکست در کسب و کار

و این که چقدر از همسر بدم می‌آید... و سپس دکمه‌ی «چرت زدن» را فشار می‌دادم، نه یک بار، بلکه چندین بار.

اوایل چندان مسئله‌ی بزرگی نبود، اما مانند هر عادت بدی در این مورد نیز، مشکل بسیار بزرگ‌تر شد و بر تمام روزم سایه افکند. وقتی بالاخره بلند می‌شدم، بچه‌هایم از سرویس مدرسه جا مانده بودند و احساس می‌کردم در زندگی شکست خورده‌ام. من تمام روزهایم را با خستگی، جا ماندن و احساس له‌شدگی سر می‌کردم.

حتی نمی‌دانم از کجا شروع شد - فقط یادم می‌آید که همیشه احساس شکست می‌کردم. زندگی حرفه‌ایم افتضاح بود. طی ۱۲ سال گذشته آن قدر شغل عوض کرده بودم که داشتم چندشخصیتی می‌شدم. بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشکده‌ی حقوق، شغلم را به عنوان وکیل عمومی انجمن دفاع از مجرمین شهر نیویورک شروع کردم. سپس با همسرم کریس آشنا شدم و با هم ازدواج کردیم و به شهر بوستون نقل مکان کردیم تا او بتواند MBA خود را دنبال کند. من ساعات طولانی برای یک شرکت حقوقی بزرگ کار می‌کردم و همیشه احساس بدبختی همراهم بود.

وقتی دخترمان به دنیا آمد، از مرخصی زایمان استفاده کردم تا دنبال شغل جدیدی بگردم و وارد کار و بار استارت‌آپ بوستون شدم. طی آن سال‌ها برای چندین استارت‌آپ فناوری کار کردم. خیلی

جالب بود و خیلی چیزها یاد گرفتم، اما هیچ وقت احساس نکردم که فناوری شاخه‌ی مناسبی برای من است.

یک مربی استخدام کردم تا بفهمم «باید با زندگی‌ام چه کار کنم.» کار کردن با این مربی باعث شد دلم بخواهد مربی شوم. پس من هم مانند بسیاری از مردم، در طول روز کار می‌کردم، وقتی به خانه می‌رسیدم، به بچه‌هایم می‌رسیدم و سپس شب‌ها مطالعه می‌کردم تا بتوانم مدرک مورد نیاز را بگیرم. در نهایت، من هم وارد کسب و کار مربیگری شدم. عاشق این کار بودم و اگر رسانه‌ها با من تماس نمی‌گرفتند، شاید حالا هم در همین کسب و کار باقی مانده بودم.

کسب و کار رسانه‌ایم کاملاً اتفاقی شروع شد: مجله‌ی Inc. مقاله‌ای در مورد کسب و کار مربیگری من منتشر کرد و یکی از مدیران CNBC آن را دید و با من تماس گرفت. همین یک تماس منجر به چندین دیدار شد. بعد از چند ماه آزمون و خطا، بالاخره روی یکی از «برنامه‌های توسعه‌ی هنرمند» با ABC به توافق رسیدم و یکی از برنامه‌های رادیویی Sirius را هم به من دادند.

خیلی باکلاس به نظر می‌رسد، اما این‌طور نبود. بسیار تعجب کردم وقتی فهمیدم این برنامه‌های توسعه‌ی هنرمند تقریباً هیچ درآمدی ندارند و رادیو حتی از آن هم کم‌تر درآمد دارد. در عمل تبدیل به مادری با سه فرزند شده بودم که برای کار هر روز تا نیویورک رانندگی می‌کرد، روی مبل‌های دوستانش در نیویورک می‌خوابید، در گوشه و کنار روزهایم چند مشتری مربیگری را راه

می‌انداختم تا چرخ زندگی‌ام بچرخد. برای پُر کردن خلأ مراقبت از بچه‌ها هم مجبور بودم زیاد به

دوستان و خانواده‌ام رو بیندازم. خلاصه هر کاری می‌کردم تا زندگی‌ام از هم نپاشد.

بعد از چند سال سگ‌دو زدن در کسب و کار رسانه، بالاخره «روز بزرگ» من فرا رسید. قرار بود

مجری یکی از برنامه‌های شبکه‌ی فاکس شوم. فکر می‌کردم این کار به طرز جادویی تمام مشکلات

مالی‌ام را حل می‌کند، بالاخره قرار بود ستاره‌ی تلویزیونی شوم. چه شوخی بدی. چند قسمت از

برنامه‌ای به نام یکی باید بره را فیلم‌برداری کردیم و سپس شبکه این برنامه را تعطیل کرد. در

یک لحظه، کسب و کار رسانه‌ای من به بن‌بست خورده بود. تنها در صورتی پول می‌دادند که برنامه

ضبط می‌کردم. بیکار شده بودم، اما این قرارداد ده ماهه نمی‌گذاشت دنبال شغل دیگری در حوزه‌ی

رسانه بروم.

بالاخره کریس هم MBA را تمام کرد و با دوست صمیمی‌اش در حوالی بوستون رستورانی باز کرد.

در ابتدا همه چیز خوب بود. رستوران اول‌شان موفقیت بزرگی بود، جایزه‌ی بهترین رستوران بوستون

را گرفت، چند جایزه در سطح منطقه گرفت و پیتزایش فوق‌العاده بود. سپس شعبه‌ی دیگری باز

کردند و به تشویق یک فروشگاه زنجیره‌ای، وارد کسب و کار عمده‌فروشی شدند. از بیرون به نظر

می‌رسید کسب و کارشان سکه شده است. اما وقتی حساب و کتاب کردند، معلوم شد اوضاع وخیم

شده است. آن‌ها خیلی سریع رستوران را گسترش داده بودند. رستوران دوم شکست خورد و کسب

و کار عمده‌فروشی هم پول بیش‌تری برای رشد نیاز داشت. خیلی سریع همه چیز به هم ریخت.

مانند بسیاری از صاحبان کسب و کارهای کوچک، ما نیز تمام پس اندازهایمان را وارد کسب و کار رستوران کرده بودیم و سرمایه‌مان داشت جلوی چشم‌مان نابود می‌شد. دیگر پس‌اندازی نمانده بود. چند هفته بدون هیچ درآمدی گذشت. کم کم سر و کله‌ی وام‌های عقب افتاده پیدا می‌شد.

من بیکار بودم و کسب و کار کریس هم می‌لنگید؛ فشار مالی بیش‌تر شده بود؛ هر روز نامه‌های تهدیدآمیز و چک‌های برگشتی. آن قدر به خاطر عدم بازپرداخت اقساط وام زنگ زدند که تصمیم

گرفتیم سیم تلفن را قطع کنیم. وقتی پدرم برای بازپرداخت وام برای‌مان پول فرستاد، هم خوشحال بودم و هم خجالت‌زده.

در انظار عموم، سعی می‌کردیم حفظ ظاهر کنیم، چون خیلی از دوستان و اعضای خانواده‌مان در کسب و کار رستوران سرمایه‌گذاری کرده بودند و این باعث می‌شد فشار بیش‌تر شود. کریس و شریکش تمام وقت کار می‌کردند تا کسب و کارشان را نجات دهند. مشکلات مالی داشت ما را از بین می‌برد. من تقصیر را می‌انداختم به گردن رستوران‌ها؛ او هم من را سرزنش می‌کرد که چرا وارد کسب و کار رسانه شده‌ام. البته راستش را بخواهید، تقصیر هر دوی‌مان بود.

زندگی هر قدر هم سخت به نظر برسد، می‌توانید وضعیت خودتان را بدتر هم کنید. من این کار را کردم. خیلی مشروب می‌نوشیدم. خیلی زیاد. به دوستانی حسودی می‌کردم که مجبور نبودند کار کنند. من بی‌اعصاب بودم و زود قضاوت می‌کردم. مشکلات ما آن قدر بزرگ به نظر می‌رسید که

خودم را متقاعد کرده بودم که نمی‌توانم کاری بکنم. در عین حال، در جمع همیشه تظاهر می‌کردم که همه چیز خوب است.

حالا که همه چیز تمام شده است، می‌دانم که آن زمان تأسف خوردن و سرزنش کردن کریس و کسب و کار بی‌رونق‌اش آسان‌تر از این بود که در آینه نگاه کنم و خودم را جمع و جور کنم. بهترین کلمه برای احساس آن زمان من این بود «گیر افتاده بودم.» احساس می‌کردم در زندگی و تصمیماتی که گرفته بودم، گیر افتاده بودم. احساس می‌کردم در بین مشکلات پولی گیر افتاده‌ام. احساس می‌کردم در کلنجاری طاقت‌فرسا با خودم گیر افتاده‌ام.

می‌دانستم که باید برای بهتر کردن اوضاع چه کنم و توانش را هم داشتم، اما نمی‌توانستم خودم را مجبور به این کارها کنم. کارهای کوچکی بودند: بیدار شدن سر وقت، بهتر رفتار کردن با کریس، کمک خواستن از دوستان، کم‌تر نوشیدن و مراقبت بیشتر از خودم. اما برای ایجاد تغییر کافی نیست که بدانید چه کار باید بکنید.

به ورزش فکر می‌کردم، اما ورزش نمی‌کردم. به این فکر می‌کردم که به یکی از دوستانم زنگ بزنم و با او حرف بزنم، اما این کار را نمی‌کردم. می‌دانستم که اگر شغلی در خارج از حوزه‌ی رسانه پیدا کنم، کمک حال‌مان خواهد بود، اما آن‌قدر انگیزه نداشتیم که این کار را بکنم. حس این را نداشتیم که بروم برای مردم مربیگری کنم، چون احساس می‌کردم خودم بیش‌تر از همه شکست خورده‌ام.



می‌دانستم باید چه کار کنم، اما نمی‌توانستم خودم را مجبور به عمل کنم و این همان چیزی است که تغییر را این قدر سخت می‌کند. تغییر مستلزم این است که شما کارهایی را بکنید که سخت و ترسناک به نظر می‌رسند. تغییر نیازمند شجاعت و اعتماد به نفس است – و من هیچ‌یک را نداشتم.

تنها کاری می‌کردم این بود که زمان زیادی را صرف فکر کردن کنم. فکر کردن اوضاع را بدتر می‌کرد. هر چه بیش‌تر به موقعیت خودمان فکر می‌کردم، بیش‌تر از آن می‌ترسیدم. این همان کاری است که وقتی روی مشکلی تمرکز می‌کنید، مغزتان انجام می‌دهد – مغز قضایا را بزرگ‌نمایی می‌کند. هر چه بیش‌تر نگرانی می‌کشیدم، بیش‌تر مردد و بی‌رمق می‌شدم. هر چه بیش‌تر فکر می‌کردم، بیش‌تر احساس می‌کردم فلج شده‌ام.

هر شب قبل از خواب چند جرعه می‌نوشیدم. گیج و مست به تخت‌خواب می‌رفتم، چشمانم را می‌بستم و خواب یک زندگی متفاوت را می‌دیدم – زندگی که در آن مجبور نبودم کار کنم و تمام مشکلات مان به طور جادویی رفع شده بودند. وقتی از خواب بیدار می‌شدم، باید با واقعیت روبرو می‌شدم: زندگی من مانند یک کابوس بود. ۴۱ سال سن داشتم، بیکار بودم، اوضاع مالی‌ام بی‌ریخت بود، مشکل الکل داشتم و هیچ اعتمادی به توانایی خودم یا همسرم در برطرف کردن مشکلات نداشتم.

در این جا بود که دکمه‌ی «چرت زدن» وارد عمل شد. آن را می‌زدم... دو، سه، یا چهار بار در روز. وقتی آن دکمه را می‌زدم، در واقع این تنها لحظه‌ی تمام روزم بود که احساس می‌کردم روی آن کنترل دارم. این نوعی سرکشی بود. گویی داشتم می‌گفتم:

«آره؟! بیا زندگی! لعنت به تو! من بلند نمی‌شوم، دوباره می‌خوابم. پس، بیا!»

وقتی بالاخره بیدار می‌شدم، کریس رفته بود؛ بچه‌هایم در حال لباس پوشیدن بودند و اتوبوس مدرسه هم خیلی وقت پیش رفته بود. لفظ مؤدبانه‌ای که می‌توانم در مورد صبح‌هایم به کار ببرم «آشفته» است. صبح‌هایم فاجعه بودند. ما همیشه دیر می‌کردیم. من ناهار، کوله پشتی، کیف باشگاه و رضایت‌نامه‌ها را به خاطر عجله‌ی زیاد همیشه فراموش می‌کردم. از سوتی‌هایی که هر روز می‌دادم احساس شرمندگی می‌کردم. این شرمندگی بیش‌تر و بیش‌تر من را به مرزهای بدبختی می‌کشاند. نکته‌ی عجیب این بود که: می‌دانستم برای شروع یک روز درست باید چه کار کنم. باید سر وقت بیدار شوم، صبحانه درست کنم و بچه‌هایم را سوار اتوبوس مدرسه کنم. سپس باید دنبال شغل می‌گشتم. از کوه اورست که نمی‌خواستم بالا بروم. اما همین سادگی بیش از حد قضیه را بدتر می‌کرد. من هیچ بهانه‌ی درست و حسابی برای عدم انجام این کارها نداشتم.

اعتماد به نفس من در سرایشی مرگ قرار داشت. اگر نمی‌توانم سر وقت بیدار شوم، چطور باید بتوانم به خودم ایمان داشته باشم که مشکلات مالی و زناشویی‌ام را درست کنم؟ حالا که فکر می‌کنم، می‌بینم که داشتم امیدم را از دست می‌دادم.

تاکنون دقت کرده‌اید که چیزهای کوچک می‌توانند چقدر دشوار به نظر برسند؟ بعد از شنیدن

نظرات هزاران تن از مخاطبین کتاب‌هایم، می‌دانم که فقط من این مشکل را ندارم. لیست این

کارهای دشوار به طرز عجیبی جهانی است:

پا گذاشتن روی صحنه‌ی رقص	فشار دادن دکمه‌ی «ارسال» در ایمیل‌ها	حرف زدن در جلسه
انتشار آثار خود	چسبیدن به برنامه‌ریزی‌ها	مثبت بودن
رفتن به باشگاه	بیرون رفتن از خانه	تصمیم‌گیری
کم خوردن	داوطلب شدن به عنوان نفر اول	وقت گذاشتن برای خود
نه گفتن	رفتن به قرار تجدید دیدار	درخواست بازخورد
کمک خواستن	حرف زدن با کسی که به نظرتان جذاب است	بالا بردن دست
پایین آوردن گارد	بلاک کردن دوست سابق در شبکه‌های	درخواست افزایش حقوق
قبول کردن اشتباه خود	اجتماعی	کار کردن روی رزومه
گوش دادن		

من سر وقت بیدار می‌شدم، در جایم می‌ماندم تا دیر می‌شد؛ به خودم قول می‌دادم که فردا عوض می‌شوم:

فردا عوض خواهم شد. فردا زودتر بیدار خواهم شد. فردا نگرش بهتری خواهم داشت و بیش‌تر

تلاش خواهم کرد. فردا به باشگاه خواهم رفت. فردا با همسرم مهربان خواهم بود. فردا غذای سالم

خواهم خورد. زیاد مشروب نخواهم نخوشید. فردا به من آینده تبدیل خواهم شد!

با ذهنی پُر از رؤیا و قلبی پُر از امید، آلارم را روی ساعت ۶ صبح تنظیم می‌کردم و چشمانم را

می‌بستم. صبح روز بعد دوباره همان آش و همان کاسه. همین که آلارم زنگ می‌زد، احساس

می‌کردم «من آینده» نیستم. احساس می‌کردم همان من سابق هستم و آن من سابق می‌خواست بخوابد.

بله به بیدار شدن فکر می‌کردم، سپس لحظه‌ای تردید، رویم را به سمت آلام می‌کردم و دکمه‌ی چرت زدن را فشار می‌دادم. کلاً پنج ثانیه طول کشید تا خودم را از این وضعیت خارج کنم.

دلیل این که از تخت خواب بیرون نمی‌آمدم ساده بود: حسش را نداشتم. بعداً فهمیدم که من در وضعیتی گیر افتاده بودم که پژوهشگران «چرخه عادت» می‌نامند. آن قدر صبح‌ها پشت سر هم دکمه‌ی چرت زدن را فشار داده بودم، که حالا این رفتار به نوعی الگوی مدار بسته در مغزم تبدیل شده بود.

سپس یک شب، همه چیز عوض شد.

داشتم تلویزیون را خاموش می‌کردم تا بخوابم که یک آگهی بازرگانی نظرم را جلب کرد. روی صفحه‌ی تلویزیون تصویر پرتاب موشک بود. داشتم صدای آن شمارش معکوس معروف را می‌شنیدم ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، آتش و دود صفحه را پر کرد و شاتل پرتاب شد.

با خودم گفتم: «همین است، فردا صبح مانند این موشک خودم را از رختخواب به بیرون پرتاب می‌کنم. آن قدر سریع حرکت خواهم کرد که وقت نکنم خودم را از این کار منصرف کنم.» نوعی

غریزه بود. می توانستم به راحتی از آن صرف نظر کنم. خوشبختانه این کار را نکردم. به آن عمل کردم.

واقعیت این است که من می خواستم مشکلات مان را حل کنم. نمی خواستم زندگی مشترکم از هم بپاشد و احساس کنم بدترین مادر دنیا هستم. دوست داشتم امنیت مالی داشته باشم. می خواستم احساس خوشحالی کنم و دوباره به خودم افتخار کنم.

بی تابانه در پی تغییر بودم. فقط نمی دانستم چطور.

و این مهم ترین نکته ی داستان من است. غریزه ی پرتاب شدن از رختخواب همان خرد درونی من بود که به حرف آمده بود. شنیدن صدای این غریزه، نقطه ی تحول بود. دنبال کردن دستورات آن زندگی ام را دگرگون کرد. مغز و بدن برای شما سیگنال هایی می فرستند تا بیدار شوید و توجه کنید. همین ایده ی پرتاب شدن به بیرون از رختخواب یکی از نمونه های آن است. غریزه ی شما ممکن است در آن لحظه احمقانه به نظر برسد، اما وقتی به آن احترام بگذارید و عمل کنید، زندگی شما را دگرگون خواهد کرد.

عمل کردن به غریزه ها بسیار فراتر از این جمله است که «به قلبت اعتماد کن.» تحقیقات جدید از دانشگاه آریزونا با همکاری دانشگاه های کورنل و دوک نشان می دهد که بین مغز و غریزه ی عمل کردن پیوند نزدیکی وجود دارد. وقتی شما هدفی را تعیین می کنید، مغزتان فهرستی از کارهای

مرتبط را باز می‌کند. هرگاه شما نزدیک چیزهایی باشید که می‌توانند در دستیابی به اهداف کمک‌تان کنند، مغزتان گزینه را روشن می‌کند تا به شما علامت دهد که آن هدف را محقق کنید. بگذارید مثالی برای‌تان ذکر کنم.

فرض کنید هدف‌تان این است که سالم‌تر شوید. اگر از کنار اتاق پذیرایی رد شوید، اتفاقی نمی‌افتد. اما وقتی از کنار باشگاه رد می‌شوید، قشر جلوی پیشانی مغز روشن می‌شود، چون شما نزدیک چیزی هستید که به سالم‌تر شدن ربط دارد. همین که از کنار باشگاه رد می‌شوید، احساس می‌کنید باید ورزش کنید. این همان گزینه‌ای است که هدف را به شما یادآوری می‌کند. این دانش درونی شماست و توجه کردن به آن بسیار مهم است، حال هر قدر هم که این گزینه کوچک و احمقانه به نظر بیاید.

مغز من به صورت ناخودآگاه به من علامت می‌داد که به پرتاب موشک در تلویزیون توجه کنم. در این پنج ثانیه، مغز من دستورات مشخصی برایم می‌فرستاد:

به پرتاب این موشک توجه کن مل. این ایده را محکم بگیر. به آن ایمان بیاور و انجامش بده. نایست و فکر نکن. خودت را متقاعد نکن که انجامش ندهی. فردا صبح خودت را از تختخواب به بیرون پرتاب کن مل.

این یکی از چیزهایی است که در حین استفاده از قانون پنج ثانیه یاد گرفته‌ام. وقتی بحث اهداف،

رؤیایها و تغییر زندگی می‌شود، خرد درونی شما نابغه است. تکانش‌ها، کشش‌ها و غرایز هدف‌محور

شما را راهنمایی می‌کنند. کافی است یاد بگیرید روی‌شان حساب باز کنید. چون همان‌طور که

تاریخ نشان می‌دهد، هرگز نمی‌دانید که بزرگ‌ترین الهام‌تان کی از راه می‌رسد و اگر به قدر کافی

به خود اعتماد داشته باشید و به آن عمل کنید، این کشف شما را به کجا رهنمون می‌شود.

برخی از مفیدترین اختراعات دنیا به این شیوه کشف شده‌اند. در سال ۱۸۲۶ جان واکر کبریت

را این‌گونه کشف کرد. او برای هم زدن ظرف محتوی مواد شیمیایی از یک چوب استفاده می‌کرد.

وقتی تلاش کرد مواد چسبیده به انتهای آن را با ضربه زدن جدا کند، آتش گرفت. او غریزه‌اش را دنبال

کرد تا آن را بازسازی کند و به این شیوه بود که کاشف کبریت شد. در سال ۱۹۴۱ جرج دمسترال

بعد از این که دید گل‌های خشک گیاه بابا آدم چطور به پشم سگش چسبیده‌اند، ولکرو (یا چسبک)

را اختراع کرد. در سال ۱۹۷۴ آرت فرای کاغذ یادداشت Post-It را به این خاطر اختراع کرد که

به برچسبی نیاز داشت که تا روز یکشنبه و سخنرانی کلیسا روی دفتر دعاهایش باقی بماند و وقتی

کنده شد، به صفحه آسیبی نرساند.

فراپوچینو هم به همین شیوه متولد شد. در سال ۱۹۹۲ دستیار مدیر شعبه‌ی استارباکس در سانتا

مونیکا متوجه شد که وقتی بیرون هوا گرم است، فروش کاهش می‌یابد. به فکرش خطور کرد که

باید یک نوشیدنی یخ‌زده بسازد و این کار را کرد؛ او یک مخلوط‌کن گرفت و با دستورالعمل‌های مختلف بازی کرد؛ سپس نمونه‌ای را به رئیس نشان داد. یک سال بعد اولین فراپوچینو در همان فروشگاه عرضه شد.

وقتی صحبت از تغییر، هدف و رؤیا می‌شود باید روی خودتان حساب کنید. یعنی باید ابتدا صدای غریزه‌ی تغییر را بشنوید و با عمل کردن به حرفش، به او احترام بگذارید. خدا را شکر می‌کنم که به این ایده‌ی مسخره‌ی پرتاب شدن به بیرون از تختخواب گوش دادم، زیرا در نتیجه‌ی همین کار تمام زندگی‌ام تغییر کرده است. این اتفاقی بود که افتاد:

صبح روز بعد آلام سر ساعت ۶ صبح به صدا درآمد و اولین چیزی که من حس کردم ترس بود. هوا تاریک بود. سرد بود. در بوستون زمستان بود و نمی‌خواستم بلند شوم. به پرتاب موشک فکر کردم و بلافاصله به ذهنم رسید که کار احمقانه‌ای است. سپس کاری کردم که تا کنون نکرده بودم – از احساسم صرف‌نظر کردم. فکر نکردم. همان کاری را کردم که باید می‌کردم.

به جای زدن دکمه‌ی چرت زدن، شروع کردم به شمارش معکوس

۵..۴..۳..۲..۱..

و بلند شدم.

این همان لحظه‌ای بود که قانون پنج ثانیه را کشف کردم.

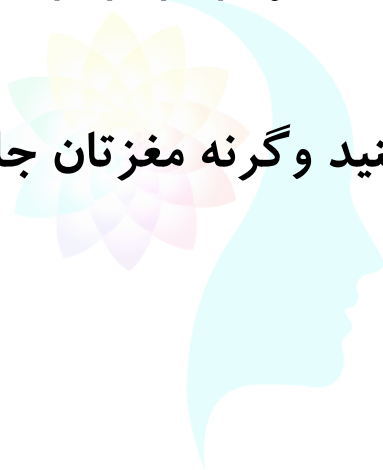


## قانون پنج ثانیه

همان لحظه که غریزه‌تان حکم می‌کند به هدفی عمل کنید، باید

۱، ۲، ۳، ۴، ۵

و جسماً حرکت کنید و گرنه مغزتان جلوی شما را می‌گیرد.



## وقتی از آن استفاده کردید، باید چه انتظاری داشته باشید.

«مهم نیست که فرد چگونه به دنیا می‌آید،

بلکه مهم این است که وقتی بزرگ شد چه می‌شود.»

جی. کی. رولینگ

وقتی برای بار اول از این قانون استفاده کردم، همان اندازه تعجب کرده بودم که وقتی شما می‌بینید چیز احمقانه‌ای جواب می‌دهد، تعجب می‌کنید. شمارش معکوس؟ ۵، ۴، ۳، ۲، ۱... جداً؟ نمی‌دانستم چرا کار می‌کند. فقط می‌دانستم که کار می‌کند. ماه‌ها بود تلاش می‌کردم سر وقت بیدار شوم و ناگهان قانون پنج ثانیه تغییر رفتار را برایم ساده کرد.

بعداً فهمیدم که وقتی شمارش معکوس را انجام می‌دهید، عملاً دنده‌ی مغزتان را عوض می‌کنید. تفکر پیش‌فرض خود را قطع کرده و ذهن‌تان را در مسیر جدیدی قرار می‌دهید. وقتی به جای توقف و تفکر، عملاً حرکت می‌کنید، فیزیولوژی شما تغییر پیدا کرده و ذهن‌تان خود را با آن هماهنگ

می‌کند. در حین تحقیقاتم پی بردم که این قانون (به زبان رایج تحقیقات) نوعی «آیین آغاز» است که قشر جلوی پیشانی مغز را فعال می‌کند و به شما در تغییر رفتار کمک می‌کند.

قشر جلوی پیشانی بخشی از مغز است که شما برای تمرکز، تغییر و انجام کنش‌های دقیق از آن استفاده می‌کنید. من می‌دانستم قشر جلوی پیشانی چیست، اما طی همین تحقیقات با گانگلیای قاعده‌ای (پایین‌ترین لایه مغز)، دوره‌های عادت، انرژی فعال‌سازی، انعطاف رفتار، سمت‌گیری‌های شناختی، نرمش عصبی، اصل پیشرفت و کانون کنترل آشنا شدم. البته هنوز نمی‌دانستم که به تکنیک منحصر بفردی دست یافته‌ام که بر تمام این موارد تأثیر می‌گذارد.

صبح روز بعد نیز از این قانون استفاده کردم و باز هم جواب داد. سپس اتفاق خنده‌داری افتاد: در تمام روز لحظه‌های پنج ثانیه‌ای را می‌دیدم، درست مانند تلاشم برای بیدار شدن به موقع. اگر می‌ایستادم تا به آن‌چه باید انجام دهم فکر کنم، نابود می‌شدم. کم‌تر از پنج ثانیه طول می‌کشید تا سیل بهانه‌ها به ذهنم سرازیر شود و مغزم جلویم را بگیرد.

در حین استفاده از این قانون شما هم این را خواهید دید – بین گزینه‌ی اولیه‌ی عمل و تلاش مغز برای متوقف کردن شما، یک پنجره‌ی پنج ثانیه‌ای وجود دارد. دیدن این پنجره‌ی پنج ثانیه‌ای همه چیز من را عوض کرد. مشکل کاملاً واضح بود. خودم بودم. من خودم هر بار به مدت پنج ثانیه جلوی خودم را می‌گرفتم.

پس به خودم قول ساده‌ای دادم: اگر بدانم باید کاری را انجام دهم که می‌تواند من را به سمت بهتر شدن تغییر دهد، از این قانون استفاده می‌کنم و خودم را مجبور به آن کار می‌کنم، فارغ از این که چه حسی دارم. من از این قانون فقط برای زود بیدار شدن استفاده نمی‌کردم، بلکه برای رفتن به باشگاه، پیدا کردن شغل، حل مشکل الکل و تبدیل شدن به همسر و مادر بهتر استفاده کردم.

اگر برای ورزش کردن خیلی خسته بودم،

۱، ۲، ۳، ۴، ۵ می‌شمردم و خودم را مجبور می‌کردم که از خانه بیرون رفته و پیاده‌روی کنم.

اگر لیوانی مشروب برای خودم می‌ریختم،

۱، ۲، ۳، ۴، ۵ می‌شمردم و لیوان را زمین گذاشته و از صحنه دور می‌شدم.

اگر احساس می‌کردم با کریس بداخلاقی می‌کنم،

۱، ۲، ۳، ۴، ۵ می‌شمردم و سپس لحنم را عوض کرده و مهربان‌تر با او حرف می‌زدم.

اگر می‌دیدم که دارم کارهایم را به تعویق می‌اندازم،

۱، ۲، ۳، ۴، ۵ می‌شمردم، می‌نشستم و روی پروژه ام کار می‌کردم.

آنچه کشف کرده بودم، خیلی قوی بود: اگر خود را مجبور کنید که کارهای ساده را انجام دهید،

واکنشی زنجیره‌ای در زمینه‌ی اعتماد به نفس و بازدهی در درون‌تان ایجاد می‌شود. اگر خود را

مجبور به برداشتن گام‌های ساده و جلو بردن زندگی کنید، شتاب می‌گیرید و نوعی احساس آزادی و قدرت را تجربه می‌کنید که توصیفش دشوار است. راشل پی برد که «گام ساده‌ی» سحرخیزی، «زنجیره‌ای از رویدادها را آغاز می‌کند» که باعث شد «۱۲ کیلو وزن کم کند، اولین خانه‌اش را بخرد و زندگی زناشویی‌اش را تقویت کند.»

راشل

شما به من کمک کرده‌اید زندگی‌ام را عوض کنم، با این که هرگز همدیگر را ندیده‌ایم. چند ماه قبل بود که سخنرانی شما را نگاه کردم؛ از آن زمان ۱۲ کیلو وزن کم کرده‌ام، اولین خانه‌ام را خریده‌ام و زندگی زناشویی‌ام را تقویت کرده‌ام. مطمئن نیستم که واقعاً پیامم را بخوانید (می‌دانم ایمیل‌های زیادی دریافت می‌کنید)، اما لازم بود برای چالش ۳۰ دقیقه زودتر بیدار شدن، از شما تشکر کنم. این گام ساده زنجیره‌ای از رویدادها را آغاز کرد که کلی در زندگی من تفاوت ایجاد کرده است.

راشل از کلمه‌ی «تقویت» استفاده کرده است و این دقیقاً همان کاری است که این قانون انجام می‌دهد. ربکا نیز تجربه‌ی مشابهی داشته است. با استفاده از این قانون و ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و مجبور کردن خود به انجام حرکت کوچک به سوی جلو، او خود را از زندان ذهن آزاد کرده است. حال که دیگر در این تحلیل‌های فلج‌کننده گرفتار نیست، ربکا «برای بار اول در ۴۷ سال گذشته، احساس آزادی می‌کند.»

ربکا

بالاخره بعد از ۴۷ سال احساس آزادی می‌کنم!!!  
برای بار اول به خودم ایمان دارم... برای بار اول خودم را دوست دارم!

جولیان راتر در سال ۱۹۵۴ مفهوم مهمی را در روانشناسی مطرح کرد. این مفهوم «کانون کنترل» نام دارد. هر چه بیش‌تر باور کنید که کنترل زندگی، کنش‌ها و آینده‌تان را در دست دارید، سعادت‌مندتر و موفق‌تر خواهید بود. چیزی وجود دارد که به صورت تضمینی احساس کنترل شما را بر زندگی افزایش می‌دهد: تمایل به عمل.

انگیزه را فراموش کنید؛ افسانه است. نمی‌دانم چرا همه‌ی ما این ایده را قبول کرده‌ایم که برای تغییر باید احساس اشتیاق و انگیزه‌ی عمل داشته باشید. این کلاً چرت و پرت است. هرگاه وقت آن می‌رسد که خود را نشان دهید، احساس بی‌انگیزگی خواهید کرد. در واقع حس انجام هیچ کاری را نخواهید داشت. اگر می‌خواهید زندگی‌تان را بهبود بخشید، باید به خودتان تلنگر بزنید. در دنیای من، این مسئله قدرت اجبار نام دارد.

یکی از دلایل قدرت قانون پنج ثابته این است که شما را به شخصی تبدیل می‌کند که به عمل متمایل است. اگر قرار باشد به هر حرکتی بیش از حد فکر کنید، انرژی و اعتماد به نفس لازم برای توقف تفکر و عمل کردن را پیدا نخواهید کرد. استفاده از این قانون این باور را در شما تقویت می‌کند که می‌توانید تقدیر خود را کنترل کنید.

جَنی بالاخره توانست کنترل سلامتی‌اش را به دست بگیرد. او پی برد که وقتی «کنسرو گوشت، چیپس و نوشابه می‌خورد و سپس از داشتن اضافه وزن می‌نالَد» در عمل دارد تلاش‌هایش را در راستای کاهش وزن بی‌اثر می‌کند. با متعهد شدن به «۵، ۴، ۳، ۲، ۱ سالم»، جَنی توانست از این قاعده استفاده کند تا تلنگر مورد نیازش را به خود وارد کند.

من از امروز صبح شروع کردم! ساعتم زنگ زد و من دکمه‌ی چرت زدن را فشار دادم، سپس گفتم «۵-۴-۳-۲ برو!» و از تخت‌خواب بیرون پریدم.

هنگام رفتن به سر کار مجبور بودم برای ناهار در فروشگاه‌ی توقف کنم. معمولاً گوشت کنسرو، چیپس و نوشابه می‌خوردم... سپس از اضافه وزن گلایه می‌کردم. پیش از این که وارد فروشگاه شوم، گفتم «۵، ۴، ۳، ۲، ۱ سالم» و غذای سالم و آب خوردم.

باید بین ۲۰ تا ۳۰ کیلو وزن کم کنم و از همین امروز هم این کار را شروع کرده‌ام! قصد ندارم تا روز اول ماه، شنبه، جمعه یا هر تاریخی در آینده منتظر بمانم. از همین امروز شروع می‌کنم و می‌خواهم به خاطر این تلنگر انگیزشی از شما تشکر کنم!

وقتی دونا برای بار اول در کنفرانس انیستیتوی آودا با این قانون آشنا شد با خود فکر کرد «آره، آره من ازش استفاده می‌کنم، اما قرار نیست زندگی‌م رو عوض کنه...» من هم چنین احساسی داشتم – که فقط حقه‌ای است برای غلبه بر دکمه‌ی چرت زدن. اما اشتباه می‌کردم! دونا هم اشتباه می‌کرد؛ این قانون همه چیز را در زندگی و کسب و کار او تغییر داد. دونا متوجه شد که «ما سبب پسرقت

خود می‌شویم. عجیب است که من چقدر وقیحانه خود را گروگان ترس و حشت کرده بودم و امروز کجا هستیم. از همه مهم‌تر، این که در سال‌های آتی خودم را در کجا می‌بینم.»

## دونا

وقتی هنوز در انیستیتو آودای تالاهاسی دانشجو بودم چیزهای زیادی را فدا کردم تا بتوانم پول بلیط و مسافرت برای «کسب و کار جدی» در نیو اورلئانز را جمع کنم. این انتخاب و عزم به طرز چشمگیری زندگی من را تغییر داد.

شنیده بودم که سخنرانان فوق‌العاده‌ای در «کسب و کار جدی» حضور دارند، که این در نقطه‌ی گذار مسیر شغلی‌ام بسیار برایم الهام‌بخش بود؛ مل در مورد قانون پنج ثانیه حرف زد و با خودم فکر کردم که آره آره من هم ازش استفاده می‌کنم، اما قرار نیست زندگی‌م رو عوض کنه. کم کم استفاده از آن را در کارهای کوچک روزانه شروع کردم: «در تختخواب به خودم می‌گفتم... خب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵» و بلند می‌شدم تا روزه‌م را شروع کنم. سپس این مسئله به صورت ناخودآگاه برایم تبدیل به عادت شد. این عادت در من اعتماد به نفسی ایجاد کرد که نمی‌دانستم مانندش را دارم.

مربی‌ام از من خواست که مربی آرایشگاه شوم. این یکی از جدیدترین آرایشگاه‌ها بود و فرصتی برایم پیش آمده بود تا در مورد محصولات جدیدمان برای اعضای تیم مربیگری کنم. ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ برو! مربی با اعتماد به نفس.

می‌خواهم در آودا مدرس شوم و به جای این که منتظر فرصت باشم تا کلاس‌ها را بگیرم، این فرصت را به واقعیت تبدیل کردم. با مربی‌ام قرار گذاشتم و در مورد این امکان با او حرف زدم و حالا قرار است کلاس‌ها را به من بدهند و رؤیایم به واقعیت بپیوندند. ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ برو! نترسید و هر چه در زندگی می‌خواهید، از دنیا تقاضا کنید.



در کنفرانس «جرأت رؤیایپردازی» در مؤسسه‌ی آودا وقتی در بین مخاطبین نشسته بودم، داشتم با دست جلوی نور صحنه را می‌بستم تا چشمانم اذیت نشود، اما مجری فکر کرد داوطلب شده‌ام تا جلوی همه حرف بزنم. وقتی میکروفن را به من دادند، لحظه‌ای ترسیدم. ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، برو! شجاع باش. به هیچ فرصتی نه نگویند، حتی اگر کاملاً اتفاقی با آن روبرو شده باشید.

۱، ۲، ۳، ۴، ۵، برو! هر چه باشد - فقط برو. چون جرأت کرده بودم روی لبه‌ی پرتگاه قدم بگذارم، مسیر شغلی‌ام خیلی بهتر شده بود. اوایل احساس می‌کردم کمی پا را از گلیم فراتر گذاشته‌ام و دعا می‌کردم کسی پیدا شود تا کمکم کند. متوجه شده‌ام که هر چه بیشتر ترس را روی لبه بگذارم و به فرصت‌ها نه نگویم، اعتماد به نفسم بیشتر شده و آری گفتن به آینده برایم آسان‌تر می‌شود. ما سبب پسرقت خود می‌شویم. عجیب است که من چقدر وقیحانه خود را گروگان ترس و حشت کرده بودم و امروز کجا هستیم. از همه مهم‌تر، این که در سال‌های آتی خودم را در کجا می‌بینم. برو! انجام بده! ظرف ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ثانیه، بله بگو.

«اگر قرار است به چیزی شک کنید، به محدودیت‌های تان شک کنید.» مل رابینز

هر چه بیشتر تر از این قانون استفاده کنید، بیش‌تر احساس شجاعت، اعتماد به نفس، غرور و کنترل خواهید کرد. این قانون اثرگذار است. اغلب به افراد می‌گویم: «این قانون دست از سر شما بر نخواهد داشت» و باور کنید همین‌طور است - کافی است از داریل بپرسید.

داریل

@melrobbins زندگی من به خاطر قانون پنج ثانیه جلو می‌رود. دست از سر من بر نمی‌دارد و این خیلی خوب است!

دلیل این امر این است که شما متوجه می‌شوید که مدت زیادی است در زندگی‌تان خوابگردی می‌کنید. چیزی به این سادگی، آسانی و تأثیرگذاری، می‌تواند مُسری هم باشد. کریستال استفاده از آن را همراه پسرش شروع کرده است:

### کریستال

واقعاً از ارائه‌ی شما در Get Real 2016 لذت بردم! این همه انرژی و شادابی. من دارم تکنیک ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ را به دختر هشت ساله‌ام هم آموزش می‌دهم. منتظرم تا زندگی‌ام تغییر کند... و بهتر شود.

اولین کسی که در مورد این قانون با او حرف زدم، همسرم بود. شکی نیست که کریس متوجه تغییرات شده است، خصوصاً این بداخلاقی‌هایم کم شده بود و واقعاً خوب شده بودم. زیاد طول نکشید تا او را متقاعد کنم که این ذهنیت مانند یک «سلاح مخفی» است که او بدون آن زندگی می‌کند.

او از این قانون استفاده کرد تا تغییرات مهمی ایجاد کند. او نیز الکل را ترک کرد، روزانه به مراقبه می‌پرداخت و هر روز صبح ورزش می‌کرد. این قانون این چیزها را آسان‌تر نمی‌کند، فقط سبب وقوع‌شان می‌شود. به همین دلیل است که می‌گویم این قانون یک ابزار است.

به جای این که از تماس بانک‌ها و نامه‌های ورشکستگی فرار کنیم، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ مستقیم با آن‌ها روبرو می‌شدیم. من از ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ استفاده کردم تا خودم را مجبور کنم با مشتری‌های

مربی گری ام تماس بگیرم. از ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ استفاده کردم تا خودم را مجبور کنم در مصاحبه‌های مجری گری رادیو شرکت کنم، هر چند هنوز با FOX مشکل داشتم. ما از ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ استفاده کردیم تا خودمان را مجبور کنیم با حسابداران و مشاورین مالی حرف بزنیم تا بدهی‌هایمان را مجدداً ساماندهی کنند و با چاله‌ای که خودمان کنده بودیم روبرو شدیم و آرام آرام از آن بیرون آمدیم.

کریس این قانون را به کسب و کار خودش وارد کرده و در مواجهه با ترس، احساس گناه و تردید از آن استفاده کرده است. او و شریکش با چندین مشاور حرف زدند و شب و روز کار کردند تا توانستند کسب و کار عمده فروشی را تعطیل کنند و مکان‌های خرده فروشی خود را آن قدر توسعه دادند تا این که توانستند از فروش همین خرده فروشی‌ها بدهی بانک‌ها را بدهند. کاری که کریس و جاناتان کردند، خیلی قابل توجه بود. عزم، تلاش و تعهد. آن‌ها تلاش کردند، تلاش کردند و باز هم تلاش کردند.

تا همین امروز هم وقتی کریس به زمان رستوران‌داری نگاه می‌کند، هم‌چنان گاهی ذهنش به سمتی می‌رود که خود را بازنده بداند. وقتی می‌بیند به این افکار منفی آلوده شده است، از ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ استفاده می‌کند تا ذهنش را به سمت آن چیزی ببرد که ساخته است: هفت رستوران، یک فرهنگ کاری فوق‌العاده، میلیون‌ها دلار سود و یک برند عالی. آیا قضیه آن طور تمام شد که او فکر می‌کرد؟ نه. اما آن چیزهایی که در این فرآیند در مورد کسب و کار، شراکت و خودش یاد گرفت، بسیار بیش‌تر از پول می‌ارزد.

وقتی در حال جلو رفتن، مواجهه با چالش‌ها و ایجاد تغییر و بهتر کردن زندگی هستید هیچ چیزی قوی‌تر از احساس اعتماد به نفس نیست. همان‌طور که کریس می‌گوید: «این قانون به من کمک کرد تجربه‌ی موفقیت و شکست را پردازش کنم – از جهات مختلف. در نهایت این آگاهی به من قدرت و کنترل لازم را در رابطه با افکار مثبت و منفی اعطا کرد.»

همان‌طور که دوباره تلاش می‌کردیم با دوستان‌مان ارتباط برقرار کنیم، اغلب بحث این قانون پیش می‌آمد. برای شما هم همین‌طور خواهد بود. جنیفر با این قانون آشنا شد و در مورد آن با پرستارش حرف زد. پاسخ پرستار؟ «باور نمی‌کنی اگر بگویم روزی چند بار باید از این قانون استفاده می‌کنم.»

جنیفر

داشتم در مورد سفر فوق‌العاده‌ام به نشویل با پرستارم حرف می‌زدم و داشتم قانون ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ مل رابینز را به او می‌گفتم که به نظر جالب آمد و گفت از آن استفاده خواهد کرد. او گفت: «باور نمی‌کنی اگر بگویم روزی چند بار باید از این قانون استفاده می‌کنم.»

این قانون چیز قدرتمندی را در استفاده‌کننده روشن می‌کند. یکی از دوستان ما جرأت پیدا کرد طلاق بگیرد و یکی دیگر از دوستان شغل مشاوره را کنار گذاشت و به جایش به شغلی روی آورد که نیازی به مسافرت نداشت. یکی از همکارانم ۳۰ کیلو وزن کم کرد و عمویم هم دیگر در مورد ترک سیگار حرف نزد و عملاً سیگار را ترک کرد.

قانون پنج ثانیه هر چه را به من داده بود، به آنان هم داد: چارچوب، شجاعت و روش مجبور کردن خود به تغییر.

اولین بار در سال ۲۰۱۱ در سخنرانی TEDx Talk به نام «چطور خود را بدبخت نکنیم»، این قانون را با عموم در میان گذاشتم. جالب این است که در آن سخنرانی بیش تر در مورد رؤیای (آن زمان) خودم یعنی مجری شدن و کمک کردن به مردم برای دستیابی به هدفشان حرف زدم. فقط در آخر سخنرانی در مورد قانون پنج ثانیه حرف زدم و حتی توضیح چندانی هم درباره اش ندادم. اتفاق بعدی دیوانه کننده بود. سخنرانی من به سرعت در اینترنت پخش شد. میلیون ها نفر آن را تماشا کردند. و فقط همین نبود. مردم در موردش مطلب می نوشتند.

هر روز داستان افرادی را می شنوم که در سراسر دنیا از این قانون استفاده می کنند، مانند مارک. مارک از این قانون استفاده کرده است تا تغییرات فوق العاده ای را ظرف ۶ ماه در زندگی خود ایجاد کند:

#### Fujfocus

خواستم بدانید که به کمک تکنیک پنج ثانیه و الهام گرفتن از شما، طی شش ماه گذشته کارهای زیادی انجام داده ام، مثلاً کسب و کارم را دو برابر کرده ام، کتابی در مورد فروش تجاری نوشته ام و کتاب دیگری را هم در مورد ۱۰۰ روز در بیرون از ناحیه ی راحتی نوشته ام، زن رؤیاهایم را پیدا کرده ام، بیش از هر زمان دیگری به بچه هایم نزدیک شده ام و برای کاوش دنیا برنامه ریزی کرده ام.

خیلی باحال است. بیش از ۱۰۰۰۰۰ نفر در ۸۰ کشور دنیا تاکنون در مورد تجربه‌های‌شان در استفاده از این قانون برایم مطلب نوشته‌اند. وقتی دیدم افراد بیش‌تر و بیش‌تری در مورد این قانون سؤال می‌نویسند و اطلاعات بیش‌تری می‌خواهند، تصمیم گرفتم تحقیقات عمیق‌تری در مورد این قانون انجام دهم تا بتوانم راه‌های استفاده از آن را بهتر توضیح دهم و اثبات کنم که چرا این روش جواب می‌دهد. شغل اصلی من وکالت است و این در زمان تحقیق برایم دیوانه‌کننده بود. داشتم به دنبال پیشینه، شواهد و راهنمایی می‌گشتم، گویی قرار است پرونده‌ی قانون پنج ثانیه را پیش قاضی ببرم.

تحقیقات من سه سال طول کشید. هر چیزی که در مورد موضوع تغییر، سعادت، عادت، انگیزه و رفتار انسان پیدا می‌کردم، می‌خواندم. آزمایشات علوم اجتماعی، تحقیقات مرتبط با سعادت، کتاب‌های مربوط به مغز و تحقیقات عصب‌شناسی را می‌خواندم. تحقیقات خود را فقط به «متخصصین» محدود نکردم؛ برای افراد عادی پرسشنامه فرستادم، افرادی که از این قانون استفاده می‌کردند. سپس تلفن را برداشتم، از اسکایپ و گوگل‌چت استفاده کردم و قدم به قدم بررسی کردم که وقتی کسی تصمیم می‌گیرد تغییر کند، در آن لحظه با چه چیزی روبرو می‌شود.

در حین بازسازی لحظه‌ی تغییر، مسئله‌ی بنیادینی را در مورد خلقت انسان کشف کردم. دقیقاً زمانی که قرار است چیزی را تجربه کنیم که دشوار، ترسناک یا غیرقطعی به نظر می‌رسد، ما تعلل می‌کنیم. تعلل یعنی بوسه‌ی مرگ. کافی است یک نانو ثانیه تعلل کنید. همین تعلل کوتاه سیستمی

ذهنی را وارد عمل می‌کند که برای متوقف کردن شما طراحی شده است. و همان‌طور که حدس زده‌اید، این اتفاق در کم‌تر از پنج ثانیه می‌افتد.

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که ترس و تردید چقدر سریع می‌تواند ذهن شما را پُر کند و شما را مجبور به بهانه آوردن برای عدم انجام کار کند؟ ما هر روز در کوچک‌ترین و عادی‌ترین لحظات جلوی خود را می‌گیریم و این بر همه چیز تأثیر می‌گذارد. اگر این عادت تعلل را کنار بگذارید و جرأت آن را بیابید که «عمل کنید»، زندگی‌تان آن‌قدر سریع عوض خواهد شد که خودتان تعجب کنید. کیت بعد از آشنایی با قانون پنج ثانیه در کنفرانس RE/MAX به این مسئله پی برد. حالا او می‌تواند کارهای فوق‌العاده بکند.

### کیت پایک

مل من در سال ۲۰۱۵ با شما آشنا شدم. سپس این سعادت را پیدا کردم که در کنفرانس RE/MAX در لاس وگاس در فوریه‌ی ۲۰۱۶ شما را از نزدیک ببینم. شما به من الهام داده‌اید تا کارهای فوق‌العاده‌ای بکنم. کافی بود از سر راه خودم کنار بروم و عمل کنم. ظرف ۱۸ ماه موفقیت بی‌سابقه‌ای به دست آورده‌ام و بعد از افتتاح ۳ دفتر جدید، ۵۰ کارمند در آرکانزاس استخدام کرده‌ام. بدون تعلل، بدون بهانه‌جویی. من عمل می‌کنم و این کار به من کمک می‌کند خودم را به سمت هدفم پرتاب کنم. ناگهان می‌بینم کارهای سخت، قابل انجام شده‌اند. سخت‌ترین بخش ماجرا، شروع کار است. ممنون از این که داستانت را با ما در میان گذاشتی و ما را ترغیب کردی که بهترین خودمان باشیم.

این حرکات بزرگ نیست که زندگی ما را تعریف می‌کند؛ بلکه حرکات کوچک است. ظرف پنج ثانیه ایستادن و فکر کردن، شما تصمیم می‌گیرید که در رابطه با این چیزهای کوچک کاری نکنید. به مرور زمان این تصمیمات کوچک روی هم جمع می‌شود. و نکته‌ی مهم این جاست: ما این الگوی تعلل، نگرانی و تردید را آنقدر تکرار می‌کنیم که این کارها به عادت‌هایی تبدیل می‌شوند که در مغز ما حک شده‌اند.

این واقعیت که تعلل، جلوی خود را گرفتن و فکر کردن بیش از حد تبدیل به عادت می‌شوند، خبر خوبی است. راه ساده و ثابت شده‌ای برای ترک یا جایگزینی این عادات بد وجود دارد و قانون پنج ثانیه آسان‌ترین راه انجام این کار است. وقتی با دور عادت، آیین آغاز، انرژی فعال‌سازی و نقش احساسات در تصمیم‌گیری آشنا شدید، قدرت قانون پنج ثانیه را خواهید دید. در حین استفاده از این قانون، خواهید دید که تغییر چگونه به تصمیمات پنج ثانیه‌ای وابسته است و چقدر سریع می‌توانید کنترل زندگی‌تان را در دست بگیرید.

این قانون هر بار جواب می‌دهد. اما باید از آن استفاده کنید. یک ابزار است. اگر استفاده از آن را متوقف کنید، ترس و تردید دوباره در درون‌تان لانه می‌کنند و کنترل تصمیمات‌تان را در دست می‌گیرند. اگر این اتفاق افتاد، کافی است دوباره استفاده از این قانون را شروع کنید.

به مرور زمان در اثر استفاده از این قانون خواهید دید که تغییر عمیق‌تری در درون‌تان ایجاد می‌شود، تحولی که بر اعتماد به نفس و قدرت درونی‌تان اثر می‌گذارد. شما مستقیماً با بهانه‌ها، عادات، احساسات، ناامنی‌ها و ترس‌هایی روبرو خواهید شد که سال‌ها دست از سرتان بر نداشته‌اند.



خواهید دید که هر روز چه گندی به زندگی تان می‌زنید و چقدر از زمان با ارزش خود را در انتظار تغییر تلف می‌کنید.

اگر از این قانون استفاده کنید، انتظار پایان می‌یابد. شگفت‌زده خواهید شد از این که در اثر همین تصمیمات پنج ثانیه‌ای چقدر شغف و آزادی احساس خواهید کرد. آزادی همان چیزی است که روبین از این قانون به دست آورده است.

روبین
@melrobbins ممنون به خاطر تغییر زندگی‌ام. قانون پنج ثانیه یعنی آزادی وارد عمل می‌شود.
روبین
@melrobbins شور و شوق زیادی برای ایجاد تغییر دارم، اما گاهی از نظر اعتماد به نفس کم می‌آورم. هر گاه به شک بیفتم، از قانون پنج ثانیه استفاده می‌کنم.

و این همان چیزی است که من هم به دست آورده‌ام – آزادی. "من" چند سال قبل... مُرد. و این چیز خوبی است. هر مرحله از زندگی و مسیر شغلی مستلزم شخصیتی متفاوتی است. با استفاده از این قانون شما به همان شخصی تبدیل خواهید شد که برای مرحله‌ی بعدی زندگی به آن نیاز

دارید.

خب، حالا نظرتان چیست که پایه‌های این قانون را بررسی کنیم تا شما هم بتوانید از آن استفاده کنید؟



## فصل ۴

## چرا این قانون جواب می‌دهد

می‌توانید شجاعت را انتخاب کنید

و یا راحتی را. اما نه هر دو را.

برنی براون

در این سال‌ها سؤالات زیادی در مورد قانون پنج ثانیه از من پرسیده‌اند. می‌خواستم برای شروع معرفی قانون پنج ثانیه به شما، پاسخ رایج‌ترین سؤالاتی را ذکر کنم که در مورد این ابزار فوق‌العاده از من پرسیده شده است.

این قانون پنج ثانیه دقیقاً یعنی چه؟

این قانون یک ابزار فراشناختی ساده و مورد حمایت تحقیقات است که تغییرات رفتاری فوری و پایدار ایجاد می‌کند. در ضمن فراشناخت فقط یک کلمه‌ی قلمبه است و برای هر تکنیکی به کار می‌رود که بر اساس آن می‌توانید بر مغزتان غلبه کنید و به اهداف عالی خود دست یابید.

چطور باید از این قانون استفاده کنم؟

استفاده از این قانون ساده است. هر وقت احساس کردید غریزه‌ای در راستای عمل به هدف یا تعهد در شما ایجاد شده است و یا هر لحظه‌ای که دیدید در رابطه با انجام کاری که می‌دانید باید انجامش دهید، تعلل می‌کنید، از این قانون استفاده کنید.

برای خودتان شمارش معکوس را انجام دهید: ۵، ۴، ۳، ۲، ۱. این شمارش به شما کمک می‌کند روی هدف یا تعهد مورد نظر تمرکز کنید و شما را از نگرانی، فکر و ترس موجود در ذهن‌تان رها می‌کند. همین که به ۱ رسیدید، حرکت کنید. همین است. خیلی ساده است، اما بگذارید دوباره بگویم. هر گاه کاری بود که می‌دانید باید انجامش دهید، اما در موردش احساس تردید، ترس یا ضعف می‌کنید... با این شمارش معکوس اوضاع را در دست خود بگیرید: ۵، ۴، ۳، ۲، ۱. این کار ذهن‌تان را ساکت می‌کند. سپس وقتی به یک رسیدید، حرکت کنید.

شمارش و حرکت نوعی کار و عمل هستند. اگر به خود یاد بدهید که وقتی معمولاً جلوی خود را می‌گیرید، عمل کنید؛ خواهید توانست تغییرات شگرفی به بار بیاورید. شمارش معکوس هم‌زمان چند کار مهم می‌کند: شما را از نگرانی‌های‌تان غافل می‌کند و توجه‌تان را روی آن چیزی معطوف می‌کند که باید انجام دهید؛ شما را به عمل وادار می‌کند و عادت تعلل، بیش از حد فکر کردن و جلوی خود را گرفتن را از بین می‌برد.

اگر فکر می‌کنید این قانون علاوه بر شمارش معکوس، با شمارش عادی (۱، ۲، ۳، ۴، ۵) هم جواب می‌دهد، در اشتباهید – جواب نمی‌دهد. کافی است از ترنت پرسید.

### ترنت کروسل

#### مل

در رابطه با قانون پنج ثانیه، من هم دیده‌ام که با شمارش عادی از ۱ تا ۵ کار نمی‌کند. اگر این کار را بکنید، دل‌تان می‌خواهد بعد از ۵ بگویید ۶ و لذا جلوی عمل گرفته می‌شود. باید از ۵ تا ۱ بشماریم. چون وقتی این کار را می‌کنم، کلمه‌ی بعد از ۱ در ذهن من «انفجار» است و این قطعاً نوعی عمل است. تجربه‌ی خودم بود.

همان‌طور که ترنت متوجه شد، اگر به بالا بشمارید، ممکن است شمارش ادامه پیدا کند. اما وقتی برعکس می‌شمارید ۵، ۴، ۳، ۲ و بعد از این که به یک رسیدید دیگر جایی برای رفتن ندارید و مجبورید حرکت کنید.

### چرا این روش قانون پنج ثانیه نام دارد؟

این پرسش را زیاد می‌پرسند. کاش جواب بهتری داشتم. من به این دلیل این روش را قانون پنج ثانیه نامیده‌ام که آن روز صبح این اولین چیزی بود که به ذهنم رسید. یادتان هست که شب قبل پرتاب موشک را دیده بودم و با خود فکر کرده بودم «خودم را از تختخواب به بیرون پرتاب می‌کند

– مثل موشک!« صبح روز بعد من شمارش معکوس را انجام دادم ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ – چون این همان کاری بود که ناسا برای پرتاب فضاپیما انجام می‌داد. این که از پنج شروع کردم، هیچ دلیل خاصی نداشت جز این که به نظرم این مهلت مناسبی بود که باید به خودم می‌دادم.

من یاد گرفته‌ام که «قوانین پنج ثانیه»ی زیاد دیگری هم در دنیا وجود دارد، مثل مسابقه‌ی غذا خوردن، شمارش پنج ثانیه‌ای برای پرتاب در بسکتبال، بازی ال‌دجنرز<sup>۲</sup> در برنامه‌ی تلویزیونی‌اش و آزمایش پنج ثانیه‌ای پیاده‌رو که طی آن پنج ثانیه با پای برهنه روی پیاده‌رو راه می‌روید تا مطمئن شوید بیش از حد گرم نیست و سگ‌تان می‌تواند رویش راه برود.

اگر می‌دانستم قانون من قرار است در سراسر دنیا پخش شود، شاید اسم بهتری برایش انتخاب می‌کردم. اما حالا که فکر می‌کنم این قوانین پنج ثانیه‌ای همگی وجوه مشترکی دارند. همه‌شان از شما می‌خواهند که در یک بازه‌ی پنج ثانیه‌ای حرکت کنید.

حرکت فیزیکی مهم‌ترین بخش قانون من است، زیرا وقتی شما حرکت می‌کنید، فیزیولوژی‌تان عوض می‌شود و ذهن‌تان هم آن را دنبال می‌کند. شاید نام آن خیلی هم مناسب باشد – چون به پنجره‌های پنج ثانیه‌ای دیگر زندگی هم اشاره می‌کند و این باعث می‌شود این قانون آشناتر، مناسب‌تر و درست‌تر باشد.

این قانون مثل شعار نایکی است: «فقط انجامش بده»...

<sup>2</sup> Ellen DeGeneres

تفاوت بین «فقط انجامش بده» و قانون پنج ثانیه ساده است. «فقط انجامش بده» یک مفهوم است – یعنی کاری است که باید انجامش دهید. قانون پنج ثانیه یک ابزار است – روشی است که با آن خود را مجبور به انجام این کار می‌کنید.

به همین دلیل است که «فقط انجامش بده» معروف‌ترین شعار دنیاست و با تمام فرهنگ‌ها هم‌خوانی دارد. آیا می‌دانید چه چیزی باعث می‌شود این شعار تا این حد قدرتمند باشد؟ کلمه‌ی «فقط.»

کلمه‌ی فقط به این دلیل وارد این شعار شده است که نایکی یکی از مسائلی را که در این کتاب مطرح شده است، خوب می‌داند – پیش از این که عمل کنیم، ابتدا می‌ایستیم و فکر می‌کنیم. «فقط انجامش بده» به این واقعیت اذعان می‌کند که همه‌ی ما تلاش می‌کنیم خود را به سمت بهتر بودن و بهتر انجام دادن ببریم. همه‌ی ما قبل از این که دست به کاری بزنیم، تعلل می‌کنیم و با احساسات‌مان دست و پنجه نرم می‌کنیم. کلمه‌ی فقط به ما نشان می‌دهد که تنها نیستیم. هر یک از ما این تعلل‌های کوچک را دارد.

این لحظه درست قبل از آن رخ می‌دهد که شما از بقیه می‌خواهید که در بازی دوستانه شرکت کنید، همان لحظه‌ای که فکر می‌کنید آیا باید یک ست دیگر هم از آن حرکت انجام دهم یا نه، یا وقتی فکر می‌کنید که آیا باید در این باران برای خوشگذرانی به بیرون بروم یا نه.

این شعار اذعان می‌کند که شما بهانه‌ها و ترس‌هایی دارید و نایکی تلاش می‌کند از آن‌ها بزرگ‌تر باشد.

بیا... فکر نکن... فقط انجامش بده.

می‌دانم خسته‌ای... فقط انجامش بده.

می‌دانم ترسیده‌ای... فقط انجامش بده.

شعار نایکی شما را مجبور می‌کند که از این تردید عبور کرده و وارد بازی شوید. نایکی می‌داند که بزرگی در درون شماست و دقیقاً در نقطه‌ی مقابل بهانه‌های تان قرار دارد. این شعار به این دلیل تا این حد با روحیات ما هم‌خوانی دارد که همه‌ی ما، حتی ورزشکاران المپیک هم نیاز به تلنگر دارند و در همین جاست که قانون پنج ثانیه وارد بازی می‌شود؛ این قانون همان روشی است که وقتی مربی، رقیب، پدر و مادر، طرفدار پر و پا قرص و یا هم‌تیمی آن‌جا نیست که به شما تلنگر وارد کند، کمک می‌کند خودتان تلنگر را وارد کنید. با این قانون، فقط ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و تلنگر بزنید.

آیا برای همه پنجره‌ی پنج ثانیه‌ای فرصت وجود دارد؟

بله. برای همه، بین لحظه‌ای که غریزه‌ی تغییر فعال می‌شود و ذهن این غریزه را می‌کشد، پنجره‌ای وجود دارد. وقتی ذهن در چند ثانیه علیه شما وارد عمل می‌شود، تا چند ثانیه مانع افکار و بهانه‌ها به طور کامل ظاهر نمی‌شود. این پنجره‌ی پنج ثانیه‌ای ظاهراً برای همه جواب می‌دهد.

حالا باید از هر نظر آن را دستکاری کنید تا برای شما هم جواب دهد. من شخصاً پی برده‌ام که هر چه بین تکانش اولیه‌ام و حرکت فیزیکی بیش‌تر صبر کنم، بهانه‌هایم قوی‌تر می‌شوند و وادار کردن



بدنم به حرکت برایم سخت تر می‌شود. همان‌طور که آنجلا پی برده است، این تصمیمات پنج ثانیه‌ای «وقتی ترس عمیق‌تر باشد به تصمیمات ۵۰ ثانیه‌ای و ۵۰۰ ثانیه‌ای تبدیل می‌شوند.» حالا او قانون پنج ثانیه را طوری نگاه می‌کند که گویی ذهنش در شماره‌ی صفر وارد فرآیند «خودتخریبی» می‌شود:

### آنجلا ری هوگز

من آن‌جا بودم و باید برای این سخنرانی از تو تشکر کنم. حالا به خانها در سیاتل برگشته‌ام و می‌خواهم بگویم که تو من را به سمت عمل کردن سوق دادی، عمل به چیزهایی که به خاطر تردید عمیق و ترس از شکست، آن‌ها را به تعویق می‌انداختم. متوجه شده‌ام که در تمام عمر بدون این‌که خودم بدانم از این قانون استفاده کرده‌ام... اما هم‌چنین پی برده‌ام که وقتی ترس عمیق‌تر باشد، به تصمیمات ۵۰ ثانیه‌ای و ۵۰۰ ثانیه‌ای تبدیل می‌شوند. تو به من آموختی که ذهنم بعد از پنج ثانیه ایده‌ام را خاموش می‌کند، پس حالا این قانون پنج ثانیه را طوری نگاه می‌کنم که گویی ذهنم در شماره‌ی صفر وارد فرآیند «خودتخریبی» می‌شود پس بهتر است این حرکت را انجام دهم! صمیمانه از تو ممنونم مل رابینز، به خاطر دانشات.

اگر با کوتاه کردن این شمارش معکوس بهتر جواب می‌گیرید، این قانون را شخصی‌سازی کنید تا برای‌تان جواب بدهد.

مت یکی از دوستان خوب همسر و خودم است که داشت برای اولین مسابقه‌ی Tough Mudder آماده می‌شد... او در نیوجرسی زندگی می‌کند و طی آن زمستان سرد این متن را برای همسر

فرستاده بود. او پنجره‌ی پنج ثانیه‌ای را به سه ثانیه کوتاه کرده بود، چون متوجه شده بود که ذهنش با سرعت بیش‌تری جلویش را می‌گیرد.

«به خانمت مل بگو که قانون پنج ثانیه خوب جواب می‌دهد. من آن را به سه ثانیه کاهش دادم. چه دلیلی دارد به پیچ و خم‌های زندگی فکر کنم، وقتی می‌توانم قبل از همین سه ثانیه وارد عمل شوم. ظرف پنج ثانیه من می‌توانم حداقل دو بهانه در ذهنم پیدا کنم. در همین سه ثانیه هم ذهنم تقریباً دارد کار را روی اولین بهانه تمام می‌کند. امروز صبح وقتی بیدار شدم، به اشتباه دماسنج را نگاه کردم (این کار دو ثانیه طول کشید، اما در ثانیه‌ی سوم کفش مناسبم را پوشیده بودم.»

سیستم مغز این‌طور کار می‌کند – هر چه بیش‌تر به چیزی فکر کنید، تمایل‌تان به انجام آن کم‌تر می‌شود. ما خوب می‌توانیم سر خودمان کلاه بگذاریم و در همین جایی که هستیم بمانیم. همین که میل به عمل پا به میدان گذاشت، عقل شما بر علیه آن وارد عمل می‌شود. به همین دلیل است که باید سریع‌تر عمل کنید – تا بتوانید خود را از دست بهانه‌ها و تله‌های ذهن رها کنید.

قانون ۵ ثانیه به چه کاری می‌آید؟

طی این سال‌ها، هزاران نمونه از افرادی را دیده‌ام که از این قانون برای بهبود زندگی، روابط، خوش‌بختی و کار خود استفاده کرده‌اند. اما این نمونه‌ها را می‌توان در سه دسته‌ی متمایز قرار داد.

• می‌توانید از آن برای تغییر رفتار تان استفاده کنید

می‌توانید از این قانون استفاده کنید تا عادت‌های جدید در خود ایجاد کنید، عادت‌های مخرب را کنار بگذارید و بر مهارت نظارت بر خود و کنترل نفس آن‌قدر مسلط شوید که بتوانید در رابطه‌تان با خود و دیگران کارآمدتر و هدفمندتر شوید.

• می‌توانید از آن استفاده کنید تا هر روز با شجاعت عمل کنید

می‌توانید با استفاده از این قانون شجاعت مورد نیاز برای انجام کارهای تازه، ترسناک یا غیرقطعی را پیدا کنید. این قانون صدای تردید را خفه کرده و اعتماد به نفسی به شما می‌دهد تا با آن خود را مجبور کنید که امیال‌تان را دنبال کنید، ایده‌های‌تان را در سر کار به اشتراک بگذارید، برای پروژه‌های سخت داوطلب شوید، هنر بیافرینید و رهبر بهتری شوید.

• می‌توانید از آن برای کنترل ذهن استفاده کنید

می‌توانید از این قانون استفاده کنید تا جلوی افکار منفی و نگرانی‌های بی‌پایانی را بگیرید که روی‌تان سنگینی می‌کنند. هم‌چنین می‌تواند بر عادت اضطراب غلبه کنید و هر ترسی را از بین ببرید. وقتی شما کنترل مغزتان را در دست می‌گیرید، خواهید توانست به چیزهایی فکر کنید که باعث شادی‌تان می‌شوند و افکار منفی را کنار بگذارید. و به نظر من این بهترین راه استفاده از این قانون است.

چرا چیزی به این سادگی جواب می‌دهد؟

این قانون کار می‌کند، چون ساده است. مغز به شیوه‌های زیرکانه‌ی مختلفی تمایل به عمل را از بین می‌برد. برخی از پژوهشگران، اساتید و اندیشمندان مورد علاقه‌ی من کتاب‌های پُرفروشی نوشته‌اند و سخنرانی‌های حماسی انجام داده‌اند تا نشان دهند که ذهن چگونه با فهرست بلندبالای کلک‌هایش به ما خیانت می‌کند؛ کلک‌هایی از جمله تعصب‌های شناختی، پارادوکس انتخاب، سیستم دفاعی روانی و اثر نورافکن. آنچه همه‌ی این محققین بزرگ به من آموخته‌اند، این است که در همان لحظه‌ای که قصد دارید تغییر ایجاد کنید، عادت‌ی را ترک کنید و یا کار سخت و ترسناکی انجام دهید، مغزتان وارد عمل می‌شود تا جلوی‌تان را بگیرد.

ذهن‌تان شما را فریب می‌دهد که به همه‌ی جوانب فکر کنید و در آن لحظه‌ای که فریب خوردید، در دام افکار خود گیر می‌افتید. ذهن‌تان میلیون‌ها راه برای منصرف کردن شما از انجام کارها دارد. به همین دلیل است که تغییر کردن تا این حد دشوار است. همان‌طور که در فصل یک گفتم، تغییر مستلزم انجام کارهایی است که پُر از تردید و ترس هستند و یا برای‌تان تازگی دارند. مغزتان به شما اجازه نمی‌دهد چنین کارهایی بکنید. مغزتان از چیزهایی که احساس عدم قطعیت، ترس یا تازگی ایجاد می‌کنند، می‌ترسد و لذا هر کاری می‌کند تا شما را از انجام این کارها منصرف کند. ما این‌گونه طراحی شده‌ایم و این تعلق واقعاً سریع رخ می‌دهد. به همین دلیل است که باید سریع‌تر عمل کنید تا بر آن غلبه کنید.

این قانون از برخی از قوی‌ترین و ثابت‌شده‌ترین اصول روانشناسی مدرن استفاده می‌کند: تمایل به عمل، قانون درونی کنترل، انعطاف رفتاری، اصل پیشرفت، آیین‌های آغاز، قانون طلایی عادت، غرور اصیل، کنش حساب‌شده، «برنامه‌ریزی اگر-آن‌گاه» و انرژی فعال‌سازی. در طول این کتاب با این اصول بیشتر آشنا خواهیم شد و به صورت دقیق‌تر بررسی خواهیم کرد که چطور می‌توان در حوزه‌های به خصوصی از زندگی از این قانون استفاده کرد.

چطور ممکن است این قانون در این تعداد از حوزه‌های مختلف زندگی جواب دهد؟

این قانون در واقع تنها روی یک چیز کار می‌کند - شما. شما هستید که هر بار به همان شیوه جلوی تغییر خودتان را می‌گیرید - شما تعلل می‌کنید، سپس بیش از حد فکر می‌کند و خودتان را در زندان ذهن حبس می‌کنید.

لحظه‌ی تعلل قاتل شماست. تعلل سیگنال استرس را برای مغز ارسال می‌کند. این همان پرچم قرمزی است که نشان می‌دهد مشکلی پیش آمده است - و لذا ذهن‌تان وارد حالت محافظتی می‌شود. فرآیند شکست خوردن ما این‌گونه است. لحظه‌ای به آن فکر کنید.

شما همیشه تعلل نمی‌کنید. برای مثال، وقتی سر صبح فنجان قهوه برای خود می‌ریزید، تعلل نمی‌کنید. وقتی شلوارتان را می‌پوشید تعلل نمی‌کنید. وقتی تلویزیون را روشن می‌کنید، تعلل نمی‌کنید. وقتی به دوست صمیمی‌تان زنگ می‌زنید، تعلل نمی‌کنید. اصلاً فکر هم نمی‌کنید. گزینه‌ای در شما ایجاد می‌شود تا به دوست‌تان زنگ بزنید و بنابراین تلفن را بر می‌دارید و به او زنگ

می‌زنید. اما وقتی قبل از تماس فروش یا نوشتن جواب پیام برای کسی، تعلل می‌کنید، این کار باعث می‌شود مغزتان فکر کند ایرادی در کار است. هر چه بیش‌تر به تماس فروش فکر کنید، کم‌تر احتمال دارد انجامش دهید.

بیش‌تر ما حتی متوجه نمی‌شویم که چقدر تعلل می‌کنیم، چون آن‌قدر این کار را کرده‌ایم که برایمان عادت شده است. تیم این مسئله را بعد از استفاده از این قانون، این‌گونه توضیح می‌دهد:

«راستش را بخواهید، فکر می‌کنم قانون شما به این دلیل قوی است که اگر آن را در نوک افکارتان نگه دارید، به شما اجازه می‌دهد فعالیت‌هایی را پردازش و شروع کنید که در حالت عادی از آنها صرف‌نظر می‌کنید. من هم همیشه می‌گویم: «لعنتی، این کار را انجام خواهم داد.» پس علت قوی بودن این قانون این است که به شما کمک می‌کند از الگوهای رسمی نهفته در ذهن فاصله بگیرید و با خیال راحت به کارت‌تان پردازش کنید. جداً چرا من می‌ترسیدم کارهایی را انجام دهم که حالا انجام می‌دهم؟ هیچ یک از کارهایی که می‌کردم یا نمی‌کردم قرار نبود دنیا را به آخر برساند.»

آن‌چه زود خواهید آموخت این است که این لحظه‌ی تعلل می‌تواند به نفع شما باشد. هرگاه با لحظه‌ی تعلل مواجه شدید، زمان تلنگر است! پنجره‌ی پنج ثانیه‌ای شما باز می‌شود و وقت آن است که ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ به خودتان تلنگر بزنید و از بهانه‌های تان بزرگ‌تر باشید.

دیدن شمارش معکوس ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ می‌تواند یادآور خوبی برای این قانون و اهمیت آن باشد. آرت این عددها را روی دیوار دفترش نصب کرده است تا در تمام روز کاری انگیزه‌اش را حفظ کند و در حال پیشرفت باشد.



آیا این قانون می‌تواند تغییرات رفتاری پایدار ایجاد کند؟

این قانون بر سیستم عامل مغز شما غلبه می‌کند. اما می‌دانید جالب کجاست؟ به مرور زمان وقتی این قانون را تکرار می‌کنید، کل سیستم مذکور نابود می‌شود. یکی از چیزهایی که بیش‌تر ما متوجه نمی‌شویم این است که الگوهای تفکر مانند دلهره، تردید و ترس همگی عاداتی بیش نیستند – و بدون این‌که بدانید آن‌ها را تکرار می‌کنید. اگر تمام کارهایی که برای از بین بردن شادی و خوشبختی خود می‌کنید، فقط عادت هستند؛ پس می‌توانید از جدیدترین تحقیقات برای ترک این عادات استفاده کنید:

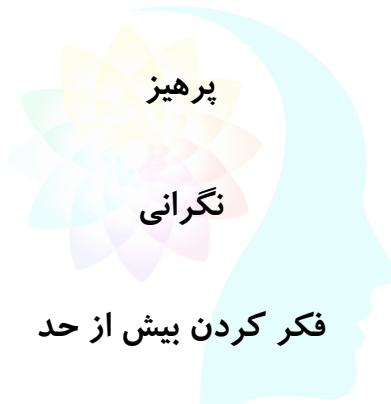
انتظار

تردید

جلوی خود را گرفتن

ساکت ماندن

احساس ناامنی



فکر کردن بیش از حد

قاعده‌ای به نام «قانون طلایی عادت» وجود دارد که بسیار ساده است: برای تغییر هر عادت بدی، باید الگوی رفتاری تکرار شده را تغییر دهید. در بخش ۴ کتاب با جزئیات بیش‌تری به این مسئله خواهیم پرداخت. به شما خواهیم آموخت که چطور باید با استفاده از قانون پنج ثانیه در کنار جدیدترین تحقیقات علمی به عادت ذهنی نگرانی، اضطراب، هراس و ترس پایان دهید.

فعلاً کافی است بدانید که – قانون پنج ثانیه و کلک شمارش معکوس ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ برو، به الگوی رفتاری جدید شما تبدیل خواهد شد. به جای این‌که جلوی خود را بگیرید، خواهید گفت ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و به سمت جلو پیش خواهید رفت. محققین این شمارش معکوس را نوعی «آیین آغاز»



می‌دانند. آیین‌های آغاز الگوهای پیش‌فرض مضر شما را متوقف کرده و به جای آن الگوهای جدید و مثبتی را وارد عمل می‌کنند.

اگر بر این قانون مسلط شوید، برنامه‌ریزی ذهن‌تان را تغییر خواهید داد. الگوهای رفتاری جدیدی به خود خواهید آموخت. به جای این‌که به صورت پیش‌فرض به سمت نگرانی، تعلل و ترس بروید، خواهید دید که به صورت خودکار با شجاعت وارد عمل می‌شوید. به مرور زمان وقتی گام‌های بیش‌تر و بیش‌تری به سمت جلو برداشتید، چیز دیگری را کشف خواهید کرد – اعتماد به نفس واقعی. این اعتماد به نفس واقعی زمانی ایجاد می‌شود که به اهداف‌تان احترام بگذارید و پیروزی‌های کوچکی را به دست آورید که برای‌تان مهم هستند.

هر چیزی که فکر می‌کنید سخت و غیرقابل تغییر است، از جمله عادت‌ها، نگرش‌ها و شخصیت، انعطاف‌پذیر و نرم هستند. معنای این گفته در زندگی شما بسیار مهم است. شما می‌توانید تنظیمات «پیش‌فرض» ذهن و عادت‌های خود را هر بار با یک تصمیم پنج ثانیه‌ای تغییر دهید. این تصمیمات کوچک روی هم جمع شده و تغییرات عمده‌ای در کیستی، احساس و سبک زندگی شما ایجاد خواهد کرد.

تصمیمات تان را تغییر دهید تا زندگی تان تغییر کند. آن چیست که بیشتر از همه می تواند تصمیمات شما را تغییر دهد؟ شجاعت.

اگر شجاعت شروع را داشته باشید، شجاعت موفقیت را هم دارید.



## بخش ۲

# قدرت شجاعت

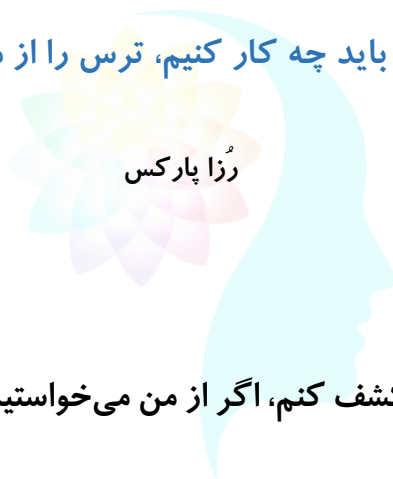


## شجاعت هر روزه

«طی این سالها آموخته‌ام که وقتی عزم انسان جزم می‌شود،

این مسئله ترس را کاهش می‌دهد؛

این که بدانیم باید چه کار کنیم، ترس را از ما دور می‌کند.»



قبل از این که قانون پنج ثانیه را کشف کنم، اگر از من می‌خواستید که مثال‌هایی از شجاعت برای تان ذکر کنم، فهرست افرادی را به شما می‌دادم که تاریخ را ساخته‌اند. و هیچ‌وقت نمی‌گفتم که شجاعت همان چیزی است که بعضی روزها برای بیرون آمدن از تخت‌خواب، حرف زدن با رئیس، برداشتن تلفن و یا رفتن روی ترازو به آن نیاز داریم. به شما می‌گفتم شجاعت کلمه‌ای است برای کارها و دلاوری‌های بزرگ.

به نظر من انسان‌های شجاع برندگان جایزه‌ی نوبل ملاله یوسف‌زای، لیماه گبووی، دالای لاما، اونگ سان سو‌کی، نلسون ماندلا و الی ویزل بودند. آن زمان وقتی صحبت از شجاعت می‌شد، فکرم به سمت وینستون چرچیل و بریتانیایی‌هایی می‌رفت که در برابر آلمان نازی قد علم کرده بودند، به

سمت رُزا پارکس که برای حق داشتن سندلی در اتوبوس می‌جنگید و به سمت محمد علی که به باورهای دینی‌اش معتقد بود و قبول نکرد در ویتنام بجنگد. هلن کلر یاد می‌آمد که بر معلولیت‌هایش خود فارغ آمده و برای حقوق دیگران تلاش می‌کرد؛ و یا گالیه که کلیسای ارتدکس را به چالش خواست تا سبب پیشرفت علم شود.

اما حالا که هفت سال است از این قانون استفاده می‌کنم و مردمی را در سراسر دنیا می‌بینم که از آن استفاده می‌کنند، به نکته‌ی خیلی مهمی دست یافته‌ام: زندگی هر روزه مملو از لحظات ترسناک، پر از تردید و دشواری است. روبرو شدن با این لحظات نیازمند شجاعت فوق العاده‌ای است.

شجاعت دقیقاً همان چیزی است که قانون پنج ثانیه به شما می‌دهد. این قانون به خوزه شجاعت داد تا به ارزش خود پی برد و تقاضای افزایش حقوق کند.



I believe in jose من ظرف پنج ثانیه یا کم‌تر انتخاب کردم؛ که با رئیس‌م در مورد افزایش حقوقی که حق خودم بود، حرف بزنم. عزمم را جزم کردم تا به بگویم که خودم می‌دانم ارزشم چقدر است. دستمزدم ۲ دلار افزایش پیدا کرد.

وقتی او از رئیسش تقاضای افزایش حقوق کرد و رئیس نیز موافقت کرد، سورپرایز بزرگی در فیش حقوقی ماه بعدش منتظر او بود - سورپرایزی خیلی بزرگ.

عشق غیرمنتظره! چه فریاد محکمی. خیلی از تو ممنونم. من هم تو را دوست دارم. شرکتیم یک هفته بعد من را شگفت زده کرد. وقتی به فیش حقوقم نگاه کردم، یک دلار دیگر هم اضافه کرده بودند. یعنی جمعاً ۳ دلار افزایش حقوق! شگفت زده شده بودم. به آن چیزهایی فکر می کردم که او در حین گفتگو بیان می کرد. «تو خیلی ارزشمندی» و بدون تعلق با افزایش دو دلاری موافقت کرد. مطالعه و فلسفه به من شجاعت و تعادل داده است. باز هم از تو ممنونم. آرزوی بهترینها! اگر چیزی لازم داشتی روی من حساب کن. دوستدارت، جوزی.

این قانون به برایش شجاعت داد تا دو سال وقت بگذارد و کتاب آشپزی خود را نوشته و منتشر کند. به این هم راضی نشد. کتابفروشی بارنز و نوبل برای او مراسم امضای کتاب را ترتیب داد. همان طور که برایش می گوید: «می توانی به هر چیزی که علاقه داری و دوست داری برایش کار کنی، دست پیدا کنی.»

brycepalmyra  
بعد از دو سال تلاش و کار سخت، اولین کتاب آشپزی ام را منتشر کردم. چیزی که بعد از مرگم، از من برای خانواده ام به جا بماند؛ اما دوست داشتم کمی بیش تر تلاش کنم. می خواستم با مربی، انگیزه بخش و تحلیل گر حقوقی CNN خانم مل رابینز در این مورد حرف بزنم. چند ثانیه بعد ایمیلی نوشتم که زندگی ام را تغییر داد. تو فوق العاده ای مل. دنیا به افرادی مانند تو نیاز دارد تا به ما بیاموزند که چطور ستاره ها را در چنگ خود بیاوریم.



می‌دانید جالب‌ترین بخش ماجرا کجاست؟ "برایس" آن زمان تنها ۱۵ سال سن داشت!

این قانون به مارتین کمک کرد که به ۹ سال «بهانه پشت بهانه» پایان دهد و «محکم پا روی ترمز بگذارد» و دوباره به دانشگاه برود تا مدرک کارشناسی ارشد دوم خود را گرفته و مسیر شغلی پُربارتی داشته باشد.

سلام مل

من سخنرانی تو را امروز در TedX دیدم و برایم جالب بود؛ خیلی روشنگر بود و غذای زیادی برای فکر کردن به مغزم داد.

مدت زیادی بود که بعد از فارغ‌التحصیلی با افسردگی و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کردم، اما بالاخره تصمیم گرفتن محکم پا روی ترمز بگذارم و به ۹ سال بهانه پشت بهانه پایان بخشم و به دنبال مدرک ارشد دومم بروم.

من توصیه‌ات را عملی کردم، کتاب‌های دانشگاهم را دوباره پیدا کردم و در اینترنت دنبال مکان مناسبی برای اخذ مدرک ارشد گشتم.

ممنون که تلنگر مورد نیازم را به من زدی. می‌دانم که هنوز در پایین کوه هستم و تازه اول راه است، اما می‌دانم که در طول مسیر افراد الهام‌بخشی مانند تو به من کمک خواهند کرد.

ممنون.

جونیتا یاد گرفت که به دانش درونی‌اش گوش فرا دهد. به جای «فکر کردن» به جستجوی شغل و شرکتی که دوستش توصیه کرده بود، تلفن را برداشت و زنگ زد - حدس بزنید چه چیزی عایدش شد؟ دقیقاً همان چیزی که دلش می‌خواست - شغل رؤیایی‌اش.

### جونیتا

داستان قانون پنج ثانیه – مدت زیادی است جستجو می‌کنم و به دنبال شغل جدیدی هستم؛ و از خودم می‌پرسم چه می‌خواهم – دیگر به خودم نگفتم با شغل فعلی‌ام مشکلی ندارم. دیگر نمی‌توانستم این واقعیت را انکار کنم که بیش‌تر می‌خواستم، نیاز داشتم و حقم بود. دوستم برای بار سوم شرکتی را به من معرفی کرد. من به سخنرانی تو در Ted talk گوش داده بودم و بنابراین تلفن را برداشتم و به آن شرکت زنگ زدم. این کار را کردم! نتیجه این شد که در حال حاضر شغل جدیدی در این شرکت دارم. بهتر از هر شغل دیگری!

من هفته‌ی قبل شروع کردم! قانون پنج ثانیه عالی است! ممنون! جونیتا.

آشنایی با قانون پنج ثانیه برای گیب سرآغاز تحول بود. بعد از پی بردن به این که «من مسئول تمام چیزهایی هستم که در زندگی‌ام رخ داده است» گیب از این قانون استفاده کرد تا زندگی‌اش را تغییر دهد و شرکت واقعیت مجازی خودش را تأسیس کند. او به مسیر شغل رؤیایی‌اش قدم گذاشته است.

### گیب

مشاور بازاریابی و برندسازی | توسعه‌دهنده‌ی واقعیت مجازی

من از یک مدیر بازاریابی تمام وقت که «وضع خوبی» داشت به مالک سرسپرده و در حال رشد شرکت واقعیت مجازی تبدیل شده‌ام و در مسیر دستیابی به رؤیاهایم قدم گذاشته‌ام. وضع خوب داشتن چیز خوبی است، اما یادم رفته بود که من مسئول تمام چیزهایی هستم که در زندگی‌ام رخ داده است.



زندگی کریستین برای همیشه تغییر کرد، چون دوست پسرش حالا راهی برای مبارزه با اعتیاد خود پیدا کرده است. او هر وقت دلش می‌خواهد «دوباره مواد مصرف کند» از قانون پنج ثانیه برای مبارزه با اعتیاد استفاده می‌کند. او شمارش معکوس را آغاز می‌کند ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و رفتار جدیدش را انجام می‌دهد و «نگرشش کاملاً عوض شده و روزش را ادامه می‌دهد.»

سلام

من تابستان گذشته شما را در جلسه‌ی خانوادگی Scentsy دیدم. من و دوست پسرم جزو مخاطبین بودیم. این داستان بیش‌تر به او ربط دارد تا به من. شما برای همیشه زندگی ما را با این قانون ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ تغییر داده‌اید. او در حال ترک اعتیاد است و بیش‌تر مردم از این خبر ندارند. بالاخره وقتی شما را دیدیم و قبل از این که عازم نشویل شویم، تصمیم گرفت تمام مواد مختلف را کنار بگذارد. از آن روز تاکنون، هر موقع دلش مواد می‌خواهد، از قانون ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ شما استفاده می‌کند. او این را به خودش می‌گوید و نگرشش کاملاً عوض شده و روزش را ادامه می‌دهد. از صمیم قلب از شما ممنونم که داستان خود را با ما در میان گذاشتید.

شجاعت در واقع همان چیزی است که من برای بیرون آمدن از تخت‌خواب نیاز داشتم. بیرون آمدن از تخت‌خواب ترسناک بود، زیرا به معنای مواجهه با مشکلاتم بود. برای من سخت بود که در آینده نگاه کنم و این واقعیت را قبول کنم که ۴۱ سال سن دارم و زندگی و مسیر شغلی‌ام این قدر درب و داغان است. طاقتم طاق می‌شد، وقتی به این فکر می‌کردم که شاید نتوانم وضعیت خودم و همسرم را درست کنم.

شجاعت همان چیزی است که دخترم نیاز دارد تا در کلاس تاریخ دبیرستان خودکارش را پایین گذاشته و دستش را بلند کند. و همان چیزی است که تیم شما نیاز دارد دغدغه‌هایش را با شما در میان بگذارد؛ و همان چیزی است که بچه‌ها نیاز دارند تا واقعاً به شما بگویند چه اتفاقی برای‌شان افتاده است. ممکن است بلاک کردن دوست قبلی‌تان نیز شجاعانه به نظر برسد. استفاده از فناوری‌های جدید برای کسب و کار نیز شجاعت است. هم‌چنین شجاعانه است اگر وقتی وارد خانه شدید، به جای نوشیدن الکل و ولو شدن جلوی تلویزیون، با چالش‌ها روبرو شوید.

وقتی تصمیم گرفتیم این کتاب را بنویسیم، داستان‌های افرادی را جمع‌آوری کردم که از این قانون استفاده کرده بودند؛ در این فرآیند برایم روشن شد که در هر تصمیم ما، پنج ثانیه شجاعت نهفته است که می‌تواند همه چیز را در زندگی ما تغییر دهد.

هر چه بیش‌تر با واژه‌ی «شجاعت» مواجه می‌شدم، بیش‌تر به این فکر می‌افتادم که شاید در یکی از لحظات تاریخی شجاعت چیزی نهفته باشد که بتواند به من کمک کند ماهیت شجاعت را بهتر درک کنم. اولین کسی که به ذهنم آمد، رزا پارکس بود. حتماً شنیده‌اید که رزا پارکس چگونه در بعد از ظهر سرد یکی از روزهای ماه دسامبر سال ۱۹۵۵ جرعه‌های جنبش حقوق مدنی آمریکا را در حالی زد که به آرامی قبول نکرد صندلی‌اش را به مسافران سفیدپوست بدهد.

لحظه‌ی شجاعت او به همه‌ی ما می‌آموزد که این حرکت بزرگ نیست که همه چیز را

تغییر می‌دهد – بلکه کوچک‌ترین حرکات زندگی روزمره است که این کار را می‌کند.

او قرار نبود آن شب آن کار را بکند و برایش برنامه‌ریزی نکرده بود. خانم پارکس در مورد خودش می‌گفت کسی است که تلاش می‌کند «محتاط باشد تا دچار دردسر نشود.» تنها چیزی که آن روز عصر برایش برنامه‌ریزی کرده بود، این بود که بعد از یک روز کاری طولانی به خانه برود و با همسرش شام بخورد. این نیز بعد از ظهری بود مانند سایر بعد از ظهرها – تا این که یک تصمیم همه چیز را تغییر داد.

در مورد مسئله کنجکاو شده بودم، لذا تصمیم گرفتم ته و توی قضیه را در بیاورم و در مورد خانم پارکس تحقیق کنم، از آرشیوهای ملی، بیوگرافی‌ها و مصاحبه‌های رادیو گرفته تا مقالات روزنامه‌ها. یافته‌هایم شگفت‌انگیز بود. چند هفته بعد از بازداشتش، او با سیدنی راجرز در رادیوی پاسیفیکا مصاحبه کرد و نسخه‌ی ضبط شده‌ی آن در آرشیوهای ملی وجود دارد. او در مورد لحظه‌ی تاریخی‌اش می‌گوید:

وقتی اتوبوس از ایستگاه سوم حرکت کرد، مسافری سفیدپوست قسمت جلوی اتوبوس را پر کرده بودند. وقتی من سوار اتوبوس شدم، قسمت عقب اتوبوس پر بود از مسافری سیاه پوست و کم‌کم داشتند از صندلی‌های خود بلند می‌شدند. صندلی من اولین صندلی از قسمتی بود که مسافری سیاه نشسته بودند. راننده متوجه شد که جلوی اتوبوس پر شده است و دو مسافر سفیدپوست سر پا ایستاده بودند.

او به عقب نگاه کرد و... از ما خواست صندلی‌های مان را خالی کنیم. مسافرین دیگر برخلاف میل خود، صندلی‌ها را خالی کردند. اما من این کار را نکردم... راننده گفت صندلی را خالی نکنم، باید با پلیس تماس بگیرد. و من گفتم: «خب با پلیس تماس بگیر.»

سپس مصاحبه کننده از او پرسید:

«چه چیزی باعث شد آن شخصی باشی که بعد از این همه سال تبعیض در آن لحظه‌ی خاص تصمیم بگیری که آن صندلی را به کسی ندهی؟»

او پاسخ ساده‌ای داد:

«احساس کردم با من رفتار درستی نشده است و حق دارم آن صندلی را که به عنوان مسافر اتوبوس رویش نشسته‌ام، نگه دارم.»

او دوباره سؤال کرد و گفت سال‌ها بود که شما مورد بدرفتاری قرار می‌گرفتید و می‌خواست بدانند چه چیزی باعث شد در آن لحظه تصمیم بگیری - و در مصاحبه پارکس لحظه‌ای می‌ایستد و سپس می‌گوید:

«فکر می‌کنم وقت آن فرا رسیده بود و جانم به لب رسیده بود.»

او پرسید که آیا برای این کار برنامه‌ریزی کرده بود یا خیر - و پارکس گفت:

«ه»

مجری پرسید که آیا این اتفاق همین طوری افتاد. او پاسخ داد که: «بله اتفاقی بود.»

این مسئله‌ای حیاتی است: رزا پارکس تعلل نکرد تا به تمام جوانب مسئله فکر کند.

خیلی سریع رخ داد، او فقط به خرد درونش گوش داد که می‌گفت:

«با من رفتار درستی نشده است» و خودش را مجبور کرد این خرد درونی را دنبال کند.

از آن‌جا که او تعلل نکرد، وقت آن را نداشت تا پشیمان شود.

دست بر قضا، چهار روز بعد در همان شهر مونت‌گومری ایالت آلاباما در روز پنجم دسامبر سال ۱۹۵۵، یک تصمیم پنج ثانیه‌ای دیگر رخ داد که مسیر تاریخ را دچار تغییر کرد. در واکنش به بازداشت خانم پارکس، اتحادیه‌ی بهبود مونت‌گومری شکل گرفت و یک کشیش سیاه پوست ۲۶ ساله بر اساس آرا رهبری اعتصاب ۳۸۱ روزه‌ی اتوبوس‌رانی را بر عهده گرفت. این کشیش جوان بعدها در مورد کاندید شدن برای رهبری اعتصابات نوشت:

«آن قدر سریع رخ داد که وقت نکردم به همه چیزش فکر کنم. شاید اگر این کار را می‌کردم، از

کاندید شدن منصرف می‌شدم.»

خدا را شکر که او به همه چیز فکر نکرد. او به یکی از بزرگ‌ترین رهبران حقوق مدنی در طول تاریخ تبدیل شد. نام این کشیش جوان دکتر مارتین لوتر کینگ بود.

دکتر کینگ به خاطر فشار دوستان به صحنه آمد. رزا خودش را مجبور کرد. هر دوی آنها قدرت این اجبار را تجربه کردند. این همان لحظه‌ای است که غرایز، ارزش‌ها و اهداف‌تان هم‌سو می‌شوند و شما آن‌قدر سریع حرکت می‌کنید که وقت یا دلیل کافی برای پشیمان شدن ندارید.

قلب‌تان شروع به حرف زدن کرده و شما فکر نمی‌کنید، فقط به حرف قلب‌تان گوش فرا می‌دهید. بزرگی یک ویژگی شخصیتی نیست. این ویژگی در همه‌ی ما هست و گاهی دیدن آن برای ما دشوار است. همه‌ی کسانی که خانم پارکس را می‌شناختند، می‌گفتند او آرام و خجالتی است و معروف است که دکتر کینگ هم در آغاز جنبش حقوق مدنی با تردید و ترس دست و پنجه نرم می‌کرد.

خانم پارکس در سال ۱۹۵۶ در رادیو گفت: «فکر نمی‌کردم کسی باشم که چنین کاری بکنم، تا حالا به فکرم نرسیده بود.» شاید به فکر شما هم نرسیده باشد که چه کارهایی بزرگی را می‌توانید در زندگی خود انجام دهید. نمونه‌ی او به ما نشان می‌دهد که ما بیش از همه می‌توانیم شجاعت آن را پیدا کنیم که وقتی زمانش فرا رسید، «بر خلاف شخصیت‌مان عمل کنیم.»

آن‌چه رزا پارکس در مصاحبه‌ی سال ۱۹۵۶ گفت، درست بود که سیستم تبعیض «جان به لبش رسانده بود.» اما در آن لحظه‌ی مهم، چیز بسیار قوی‌تری او را به جلو سوق می‌داد: خودش.

شجاعت همین است. همین به جلو راندن. از آن نوعی که وقتی بیدار می‌شویم، حرف می‌زنیم، به قرار ملاقات می‌رویم، به عنوان نفر اول کاری را انجام می‌دهیم، دست‌مان را بالا می‌بریم و یا هر

کاری را که سخت، ترسناک و پُر از تردید به نظر می‌رسد، انجام می‌دهیم. وقتی به قهرمانان تاریخ، کسب و کار، هنر یا موسیقی فکر می‌کنید، تصور نکنید که این اشخاص تفاوتی با شما دارند. این درست نیست.

شجاعت ذاتی است. در ذات همه‌ی ما وجود دارد. شما با آن به دنیا آمده‌اید و هر وقت بخواهید می‌توانید از آن بهره بگیرید. ربطی به اعتماد به نفس، تحصیلات، جایگاه، شخصیت یا حرفه ندارد. فقط به این ربط دارید که بدانیم وقتی به آن نیاز پیدا کردیم، چطور پیدایش کنیم و وقتی به آن نیاز پیدا می‌کنید، به احتمال زیاد تنها خواهید بود.

تنها شما خواهید بود در آن جلسه‌ی کاری، در آشپزخانه‌ی خودتان، در مترو و غیره که به تلفن نگاه می‌کنید، چشم به مانیتور دوخته‌اید و یا به چیزی فکر می‌کنید - که ناگهان رخ می‌دهد. چیزی سقوط می‌کند و غریزه‌ی در درون‌تان جان می‌گیرد. شما اجبار به عمل کردن را حس می‌کنید. ارزش‌ها و غرایزتان به شما می‌گویند که باید چه کار کنید. احساسات‌تان فریاد خواهد کشید «نه». این همان لحظه‌ی رو به جلو است. لازم نیست تمام جواب‌ها را داشته باشید. باید ظرف چند ثانیه‌ی آتی تصمیم‌تان را بگیرید.

دن به تنهایی پشت میز کامپیوترش نشسته و به ثبت نام کلاس‌های تابستانی فکر می‌کند. او می‌خواهد مدرک دانشگاهی‌اش را بگیرد، اما در سن ۴۴ سالگی تصور ورودی جدید بودن برایش ترسناک است.

شجاعت همان چیزی است که کریستین وقتی در جلسه‌ی بازاریابی در پلانوی تکزاس نشسته است، به آن نیاز دارد. او فکر بکری دارد، اما با خود می‌گوید: *آیا احمقانه به نظر نخواهد رسید؟*

تام در قهوه‌خانه‌ای در شیکاگو ایستاده است. همان لحظه که او را می‌بیند، دیگر چشم بر نمی‌دارد. می‌تواند برگردد و پیش دوستانش بنشیند و تظاهر کند که بازی فوتبالی که دوستانش در مورد آن بحث می‌کنند، برایش جالب است؛ و یا شجاعت به خرج دهد و به سمت او برود.

آلیس در انگلیس باید خودش را مجبور کند تا از خانه بیرون زده و بدود. او از دوستش در فیس بوک الهام گرفته است، اما آن قدر ورزش نکرده است که احساس بی‌انگیزگی می‌کند.

در آن طرف دنیا پاتل نمی‌تواند به دوستش که به تازگی پسرش را در تصادف از دست داده است، فکر نکند. او نمی‌داند چه بگوید و تصور این که پسر خودش را از دست دهد، او را به وحشت می‌اندازد. او به خودش می‌گوید: *اگر چند روز صبر کنم آسان‌تر خواهد شد*، اما اجبار به برداشتن تلفن، رفتن به خانه‌ی دوستش و اجبار به این که کاری بکند، دست از سر او بر نمی‌دارد.

سای در چین به عنوان توزیع‌کننده‌ی محصولات مراقبت از پوست ثبت نام کرده است. او لیست ده دوازده نفر را نوشته است تا به آن‌ها زنگ بزند. به گوشه‌اش نگاه می‌کند و تعلل می‌کند –

*نکند فکر کنند من پررو هستم؟*



در کوینزلند استرالیا، تاد دقیقا می‌داند که باید با زندگی‌اش چه کار کند و این کار نه تحصیل در رشته‌ی حقوق، بلکه تحصیل در رشته‌ی تربیت بدنی است. اما قبل از این که کنترل آینده‌اش را در دست بگیرد، باید با ناامیدی و سرخوردگی پدر و مادرش مواجه شود.

مارک در اوکلند استرالیا در تختش دراز کشیده و ساعت ۱۰:۳۰ شب است. می‌چرخد و به همسرش نگاه می‌کند که در حال مطالعه‌ی کتابی است. دوست دارد با همسرش عشق بازی کند، اما فکر می‌کند او حوصله ندارد؛ دوست دارد به او نزدیک شود و شانه‌اش را ببوسد، اما می‌ترسد همسرش او را پس بزند. او به شجاعت نیاز دارد تا بعد از این همه مدت که بیش‌تر هم‌اتاقی بوده‌اند تا زن و شوهر، بر شانه‌ی زنش بوسه‌ای نثار کند.

این داستان‌ها واقعی هستند و از همه مهم‌تر این‌ها فقط بخشی از کل ماجراست. این داستان‌ها جنگ بین میل به تغییر در زندگی و ترس از تغییر را نشان می‌دهند. هم‌چنین از قدرت شجاعت هر روزه برای تغییر همه چیز پرده بر می‌دارد.

ست گودین زمانی نوشته بود: «وقتی به جای آن‌چه مورد نیاز است، به آن چیزی فکر می‌کنیم که ممکن است، بخش دیگری از ذهن‌مان فعال می‌شود.» به باور من، وقتی به جای ترس به شجاع بودن فکر می‌کنیم هم، چنین اتفاقی می‌افتد. این همان تفاوت بین تمرکز روی راه حل به جای تمرکز روی مسئله است و این دکمه‌ی کوچک ذهن را آزاد می‌کند.

در مورد تلاش من برای بیرون آمدن از تخت خواب، تلاش پاتل برای تماس با دوستش، تلاش آلیس برای ورزش به عنوان نمونه‌هایی از شجاعت هر روزه، مسئله‌ی قدرتمندی وجود دارد.

## شجاعت چیزی نیست جز یک تلنگر.

وقتی به خود تلنگر می‌زنید، ممکن است دنیا و قانون را عوض نکنید و جنبش حقوق مدنی به راه نیندازید، اما قول می‌دهم چیزی که با این کار عوض می‌کنید، اهمیتش از این‌ها کم‌تر نیست – شما خودتان را عوض می‌کنید.



## منتظر چه هستید؟

«همیشه وقت مناسبی است برای انجام کار درست»

دکتر مارتین لوتر کینگ

تام دارد به خاطر موفقیت در کسب و کار با همکارانش در هتل های ریجنسی<sup>۳</sup> در شیکاگو جشن می گیرد. او از هدف امسالش بهتر عمل کرده است و برد امروز قلمرو مدیریتی او را وسیع تر خواهد کرد. چهار ماه قبل بعد از جدایی از همسرش، وارد این شرکت فناوری های مالی شد. این برایش سرگرمی خوبی بود تا بتواند کم کم تکه های زندگی شخصی اش را جمع و جور کند. به سمت ساقی می رود تا یک دور دیگر نوشیدنی سفارش دهد، که او را می بیند.

در آن طرف اتاق نشسته است و با دوستانش می خندد. چیز خاصی در او وجود دارد. دقیق نمی داند چه چیزی. تام به این فکر می کند که برود و با او حرف بزند، اما تعلل می کند. فکر می کند که هنوز خیلی زود است که وارد این ماجراها شود. کم کم تردید وارد دلش می شود؛ چرا زنی به این خوشکلی باید همسر مردی شود که دو بچه دارد؟

<sup>3</sup> Hyatt Regency

### تام باید ظرف پنج ثانیه‌ی آینده تصمیمی بگیرد.

در طی همین مدتی که برای رفتن به آن طرف اتاق زمان لازم است، تام می‌تواند زندگی‌اش را از نو بسازد. در همان زمانی که برای بالا بردن دست در یک جلسه لازم است، می‌توانید دیدگاه دیگران را در محل کار نسبت به خود تغییر دهید. و اگر این کار را نکنید، آن لحظه می‌گذرد، همان‌طور که برای بلیک گذشت و او حالا می‌خواهد «خودش را بکشد.»

بلیک

خیلی فکر کردم و آن لحظه گذشت و به آن خانم نگفتم که چقدر معرکه است. او روز من را بهتر کرد و من از او تشکر نکردم.

بلیک

اما من چیزی نگفتم. دهانم را باز کردم، اما حرفی بیرون نیامد. سپس به قانون پنج ثانیه‌ی مل رابینز فکر کردم و دلم خواست خودم را بکشم.

به هر دلیلی که جلوی خودتان را بگیرید – کارتان درست نیست. ساکت ماندن هیچ‌گاه ایمن‌تر نیست. حفظ سکوت هیچ‌گاه بهتر نیست. تلاش کردن بی‌ثمر نیست. ریسک ندارد. شما در اشتباهید. تمام بهانه‌ها و دلیل‌های‌تان اشتباه هستند. هیچ «وقت مناسبی» برای بهبود زندگی وجود ندارد. همان لحظه‌ای که حرکت کردید، به قدرت خود پی خواهید برد. با این کار است که می‌توانید شمای واقعی را به صحنه بیاورید – با زدن تلنگری به خود و خارج کردن خود از ذهن و آوردن آن

به دنیای واقعی. و بهترین وقت برای انجام این کار، همین الان است، یعنی همان وقتی

که قلب‌تان به شما می‌گوید.

ما زمان زیادی از زندگی خود را منتظر زمان مناسب برای گفتگو، تقاضای افزایش حقوق، مطرح کردن بحث یا شروع کاری می‌مانیم. این من را به گفته‌ی معروف وین گرتسکی می‌اندازد: «صد در صد پرتاب‌هایی که انجام نمی‌دهید، به خطا رفته‌اند.» قضیه این‌طوری است – شما هرگز از پرتاب‌هایی که انجام داده‌اید پشیمان نخواهید شد، اما همیشه از این‌که جلوی خود را گرفته‌اید پشیمان خواهید ماند. آنتونی این مسئله را از مسیر سخت یاد گرفت:

آنتونی

امشب فرصت داشتم تا به کسی شماره بدهم و این کار را نکردم و برای همیشه از این کارم پشیمانم. چرا زندگی این‌قدر سخت است!؟

زندگی به خودی خود سخت است، اما ما وقتی به ترس‌هایمان گوش می‌دهیم، راضی می‌شویم که منتظر بمانیم و جلوی بزرگ‌ترین خود را می‌گیریم، آن را سخت‌تر هم می‌کنیم. همه‌ی ما این کار را می‌کنیم. نه فقط در قهوه‌خانه. بلکه در سر کار، در خانه و در روابطمان این اشتباه را مرتکب می‌شویم.

سؤال این است که چرا این کار را می‌کنیم؟ پاسخ بی‌رحمانه است. می‌توانید آن را ترس از پس زده شدن، ترس از شکست و یا ترس از ضایع شدن بنامید. واقعیت این است که ما مخفی می‌شویم، چون می‌ترسیم حتی امتحان کنیم.

چند ماه قبل با دخترم کِندال گفتگویی داشتم که به خوبی نشان می‌دهد که بازی انتظار تا چه حد می‌تواند برای رؤیاهای ما مخرب باشد. کِندال ۱۵ سال دارد و خواننده‌ی با استعدادی است. از لحظه‌ای که بیدار می‌شود تا لحظه‌ای که می‌خوابد، همیشه در حال آواز خواندن است.

اخیراً یکی از مربیانش او را برای تست آواز فیلمی در شهر نیویورک انتخاب کرد. او برای فیلم‌های *Les miserables*، *Mary Poppins* و *Matilda* خواننده انتخاب کرده بود. به نظرش کِندال شانس زیادی برای گرفتن این نقش داشت.

همان لحظه‌ای که این موضوع مطرح شد، دخترم گفت: «تست را می‌خواهم»، اما هیچ‌وقت جوابی برای مربی‌اش ارسال نکرد. پرسیدم که منتظر چیست. خیلی جالب و اندوهناک است که افکار و احساساتش چطور او را اسیر خود کرده بودند. جالب این‌جاست که او از خودِ تستِ آواز ترسی نداشت. حداقل وقتی به آن فکر می‌کرد، از آن نمی‌ترسید. فقط بحث چیزهایی بود که ممکن بود بعد از تستِ آواز پیش بیاید.

او گفت نمی‌خواهم امتحان کنم چون: «اگه موفق نشدم چی مامان؟ اگه اونقدر که فکر می‌کنم خوب نباشم چی؟ اگه نرم اونجا، حداقل می‌تونم به خودم بگم عالی‌ام – فقط تنبلی اجازه نمی‌ده به خواسته‌م برسم.»

بحث داشت خوب پیش می‌رفتم. ترس از شکست، ترس از این که به اندازه‌ی کافی خوب نباشیم، ترس احساس بازنده بودن – هیچ یک از ما نمی‌خواهد با واقعیت مواجه شود. بنابراین خود را به دردسر نمی‌اندازیم. من هم با ورزش همین کار را می‌کنم. تا زمانی که ورزش نمی‌کنم، می‌توانم تظاهر کنم که تناسب اندام خوبی دارم. اما آن لحظه‌ای که پا در باشگاه می‌گذارم، باید با واقعیت مواجه شوم. و واقعیت این است که بعد از دو دقیقه دویدن روی تردمیل، باید به دستشویی بروم و نفس کم می‌آورم. اصلاً هم اندام خوبی ندارم. بدنم خیلی کار دارد. به همین دلیل است که ما از چالش‌ها جای خالی می‌دهیم – تا غرورمان را حفظ کنیم، حتی اگر به قیمت از دست دادن آن چیزی تمام شود که دلمان می‌خواهد.

به کندال گوش دادم وقتی داشت در مورد ترسش از این حرف می‌زد که شاید به قدر کافی خوب نباشد؛ سپس یک سؤال ساده از او پرسیدم:

«اگر اشتباه کنی چه؟»

این سؤال قدرتمندی است که ما به قدر لازم از خود نمی‌پرسیم. اگر اشتباه کنید چه؟ اگر تست صدا را بدهید و همان قدر که همه می‌گویند خوب باشید چه؟ اگر ایده‌ی شما همان کسب و کار

چند میلیون دلاری بعدی باشد چه؟ اگر از هدف تعیین شده‌ی امسال بالاتر بروید چه؟ اگر مجرد بودن آن قدرها هم که فکر می‌کنید بد نباشد و نیمه‌ی گمشده‌تان فقط چند روز با شما فاصله داشته باشد چه؟ آیا واقعاً می‌خواهید به نگرانی‌ها اجازه دهید شما را از کار، رسیدن به عشق زندگی و محقق کردن بهترین خودتان باز دارد؟ بهتر است این کار را نکنید.

حتی اگر هم واقعاً شکست بخورید – یک چیز دیگر هست که می‌توانید به خود بگویید:

## خب که چی؟!

شکست خورده‌اید، خب که چه؟ حداقل تلاش‌تان را کرده‌اید. تا آن‌جا که به من ربط دارد، گرفتن نقش اهمیت چندانی ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد، شما هستید. قدرت در درون شماست. تنها راهی که می‌توانید به این قدرت دست پیدا کنید، این است که خود را مجبور به تلاش کنید. در زمان تستِ آواز، وقتی دارید به سمت یارو در آن طرف قهوه‌خانه می‌روید و وقتی دست‌تان را در جلسه بلند می‌کنید، بزرگ‌ترین شما خود را نشان می‌دهد.

شما هرگز نمی‌توانید جلوی نگرانی خود را بگیرید. اما می‌توانید به این نگرانی‌ها اجازه ندهید شما را وارد گرداب نگرانی‌ها کرده و کنترل ذهن‌تان را در دست بگیرند. می‌توانید عزم‌تان را جزم کنید و خود را مجبور به اندیشیدن به چیزی کنید که قدرت‌بخش است. به لحظه‌ی حاضر بازگردید و به سمت مطلوب‌تان گام بردارید. و این کار فقط پنج ثانیه طول می‌کشد.



جرم ما این است که منتظر «لحظه‌ی مناسب هستیم.» این حماقت محض است. در یک نظرسنجی اخیر، ۸۵ درصد کارمندان خدمات حرفه‌ای اعتراف کردند که بازخوردهایی حیاتی را از رؤسای خود دریغ کرده‌اند. چرا؟ شما از قبل پاسخ را می‌دانید – آن‌ها منتظر زمان مناسب هستند. در مورد بچه‌ها، همسر، دوستان و همکاران هم همین‌طور.

همه‌ی انسان‌ها همین‌طور هستند. یکی از بهترین و روشنگرترین بخش‌های کتاب فوق‌العاده‌ی آدام گرنت به نام "نوآفرینی: افراد ناهم‌رنگ چطور دنیا را به جنبش در می‌آورند" بخشی است که در آن توضیح می‌دهد که برخی از بزرگ‌ترین قهرمانان از یک نظر مشابه خود ما هستند: آن‌ها تعلق کردند، به خود شک کردند و چیزی نمانده بود که فرصت‌های زندگی را از دست دهند، زیرا احساس آمادگی نمی‌کردند. برایم دلگرم‌کننده است، وقتی می‌بینم چطور افرادی که بسیار مورد تحسین ما هستند، بیش از هر کس دیگری برای عبور از ترس‌ها، بهانه‌ها و احساسات، درست مانند من و شما نیاز به تلنگر داشته‌اند.

میکل آنژ را می‌شناسید، همان هنرمندی که نقاشی کلیسای سیستین روم را انجام داده؟ این داستان پشت صحنه‌ای دارد که شاید آن را نشنیده باشید. گرنت می‌گوید: وقتی پاپ در سال ۱۵۰۶ از میکل آنژ خواست کلیسای سیستین را رنگ‌آمیزی کند، میکل آنژ مملو از تردید بود و نه تنها گفت باید کمی منتظر بماند، بلکه از ترس به فلورنس رفت و در آن‌جا مخفی شد. پاپ دو سال میکل آنژ را تعقیب کرد تا بالاخره توانست او را راضی کند کلیسا را رنگ کند.

داستان دیگری می‌خواهید؟ یکی در مورد اپل؟ در سال ۱۹۷۷ وقتی یک سرمایه‌گذار به استیو جابز و استیو ورنیاک پیشنهاد داد که تأمین مالی تأسیس شرکت اپل را بر عهده بگیرد، ورنیاک آن قدر مردد بود و می‌ترسید که می‌خواست قبل از استعفا از شغل خود «مدتی صبر کند.» «جابز، عده‌ای از دوستان و پدر و مادر خودش» او را ترغیب کردند که این کار را انجام دهد.

داستان‌های فصل قبل درباره‌ی دکتر مارتین لوتر کینگ را به یاد دارید که اعتراف می‌کرد: «اگر به همه چیز فکر می‌کرد» از کاندید شدن برای رهبری اتحادیه منصرف می‌شد؟ یا اعتراف رزا پارکس که هرگز فکر نمی‌کرد «او کسی باشد که این کار را بکند»؟ در آن لحظه هیچ یک از این دو نفر، نایستاد و فکر نکرد. هیچ یک منتظر نماند تا احساس آمادگی کند. این همان کاری است که ما همه باید انجام دهیم. ما همه ظرفیت بزرگی را داریم. من بر این باورم. این احساسات و ترس‌های ماست که ما را متقاعد می‌کند اکنون زمان مناسبی نیست و جلوی دستیابی ما را به بزرگی مورد نظرمان می‌گیرد.

گرنث سپس چنین جمله‌ای را در کتابش می‌نویسد، جمله‌ای که روی دلم سنگینی می‌کند: «حالا می‌توانید تصور کنید که چند ورنیاک، میکال آنژ و کینگ بوده‌اند که هرگز ایده‌های اصیل خود را پیگیری، منتشر و ترویج نکرده‌اند.» پرسشی که باید از خود پرسید این است:

## منتظر چه هستید؟

آیا منتظرید کسی از شما بخواهد، به زور شما را هل دهد، انتخاب‌تان کند و به کانون توجه بیاورد و یا این که می‌خواهید شجاعت این را پیدا کنید که به خودتان تلنگر بزنید؟ آیا منتظرید احساس آمادگی کنید؟ منتظر زمان مناسب هستید. منتظر کسب اعتماد به نفس هستید. منتظرید تا حس و حالش را پیدا کنید. منتظرید تا احساس ارزشمندی کنید. منتظرید تا با تجربه‌تر شوید.

گاهی دفعه‌ی بعد، شانس دوم و فرصت دیگری در کار نیست. انتظار بس است. یا حالا یا هرگز. وقتی منتظر می‌مانید، فقط کارت‌تان را به تعویق نمی‌اندازید، بلکه کار خطرناک‌تری می‌کنید. دارید عمداً خود را متقاعد می‌کنید که «حالا وقتش نیست.» دارید عمداً علیه رؤیاهای‌تان کار می‌کنید. پائولا می‌توانست خود را قانع کند که هرگز «شایسته‌ی» یک فرصت شغلی عالی نیست. اما این یک اشتباه بزرگ می‌بود.

اخیراً برای شغلی درخواست دادم که فکر می‌کردم شایسته‌ی آن نیستم، اما با خود گفتم: «چرا امتحان نکنم؟» روی کمبودهایم تمرکز نکردم، بلکه روی خوبی‌هایم تمرکز کردم و شغل را گرفتم. قبلاً وقتی پنج ثانیه می‌گذشت و امتحان نمی‌کردم، کل قضیه را به باد فراموشی می‌سپردم.

- پائولا

با «تأکید بر خوبی‌ها» به جای تمرکز روی کمبودها، پائولا توانست از ترس‌هایش عبور کرده و شغل مورد نظر را به دست بیاورد.

شاید فکر کنید که دارید خود را از قضاوت، پس زده شدن و یا آزرده شدن دیگران محافظت می کنید، اما وقتی بهانه می آورید و خود را قانع می کنید که صبر کنید، در واقع دارید توانایی تحقق رؤیای خود را از خود می گیرید. عجیب است که چقدر از زندگی ام را در انتظار زمان مناسب، در انتظار اطمینان پیدا کردن، در انتظار عالی به نظر رسیدن کارم و در انتظار پیدا کردن حس و حال مناسب، تلف کرده ام.

شاید مانند دخترم از این بترسید که در نهایت متوجه شوید که آن قدرها هم خوب نیستید. اما بگذارید بگویم شکست یعنی چه: پیر شدن و تأسف خوردن از این که چرا امتحان نکردم. شکست این است که ۳۰ ساله شوید و ببینید که ترس از فکرهای دوستان تان در مورد شما باعث شده در زمان جوانی به سمت رؤیای تان گام برندارید. دوستانی که دیگر با آن ها حرف هم نمی زنید. شکست این است که ۵۶ ساله شوید و بفهمید باید ۱۰ سال قبل از همسر تان جدا می شدید. این که ۴۵ ساله شوید و بگویید کاش آن پروژه را برمی داشتم؛ پروژه ای که حالا می دانید اگر برمی داشتید، مسیر شغلی تان را عوض می کرد. شکست یعنی این که در کلاس های دانشگاه بنشینید و مدرک دانشگاهی بگیرید تا پدر و مادرتان خوشحال شوند، وقتی خوب می دانید که دل تان می خواهد کارهای دیگری با زندگی تان بکنید.

هیچ زمان مناسبی وجود دارد. فقط همین حالا وجود دارد. شما یک بار زندگی می کنید. همین و بس. و قرار نیست دوباره شروع شود. به خودتان بستگی دارد که آیا به خود فشار بیاورید تا بیشترین استفاده را از زمان تان کرده و همین حالا کار مورد نظرتان را انجام دهید، یا خیر.

## شما با دنبال کردن ایده‌های تان به آن‌ها اعتبار می‌بخشید

خیلی غم‌انگیز است که می‌شنوم عده‌ی زیادی از شما ایده‌ی خلاقانه و یا ایده محصولی را در ذهن دارید، اما منتظر زمان مناسبی هستید تا به آن اعتبار ببخشید. غم‌انگیز است، چون انتظار برای اعتبار بخشیدن معادل مرگ رؤیاهای شماست. اگر ایده‌ای برای یک برنامه یا یک کتاب در سر دارید و منتظر نشسته‌اید تا یکی از مدیران شبکه‌های تلویزیونی و یا رئیس یکی از انتشاراتی‌ها شما را انتخاب کند، ایده‌تان را خواهید باخت. درست مانند تام که در آن طرف قهوه‌خانه نشسته بود و منتظر بود نیمه‌ی گمشده‌اش بیاید و او را پیدا کند. یا مثل من که منتظر بودم انگیزه پیدا کنم تا بیدار شوم و از تخت‌خواب بیرون بیایم. انتظار برای آماده شدن، شما را آماده نمی‌کند. کار و بار دنیا این‌گونه نیست.

دنیا به کسانی پاداش می‌دهد که آن‌قدر شجاع هستند که دست از انتظار برداشته و دست به کار می‌شوند. اگر رؤیای تان این است که وارد تلویزیون شوید، بر اساس تجربه‌ی شخصی‌ام می‌توانم به شما اطمینان دهم که کارگردانی که منتظرید شما را کشف کند، همین حالا روی یوتیوب دارد کسانی را کشف می‌کند که بر خلاف شما منتظر نمانده‌اند. شخصی که شجاعت شروع کردن، خلق کردن و نشان داده خود و ایده‌هایش را داشته باشد، همان کسی است که برنده می‌شود.

تنها فرق شمایی که ایده‌ی یک رمان را در سر دارید و ای. ال. جیمز نویسنده‌ی بریتانیایی که سه‌گانه‌ی پنجاه سایی‌های آقای گری را نوشت (کتابی که تقریباً تمام زنان کره‌ی زمین آن را خریدند و ظرف چهار روز یک میلیون نسخه از آن به فروش رسید) این واقعیت است که او منتظر اجازه،

زمان مناسب یا احساس آمادگی نماند. او منتظر نماند تا قرارداد کتاب را بنویسد. در واقع او از وبلاگ نویسی کارش را شروع کرد! او شجاعتش را داشت که از راه‌های کوچک شروع کند و بارها و بارها خود را نشان داد تا این که آن قدر اعتماد به نفس پیدا کرد که کتابی بنویسد. و کتاب پنجاه سایه‌ی آقای گری همان کتاب بود. این کتاب را زنی که مادر سه فرزند بود و آن را در وقت آزادش نوشته بود، با هزینه‌ی خودش منتشر کرد. بله.

در ضمن، اد شیران موسیقی‌دانی که برنده‌ی جایزه‌ی گرمی شد نیز به همین شیوه کشف شد. او پانزده ساله بود که در پارکی در انگلیس بدون مجوز و بدون این که تضمینی برای جلب توجه در کار باشد، موسیقی می‌نواخت. باید این طور کار را انجام داد. باید خود را مجبور کنید که از منطقه‌ی راحتی‌تان پا بیرون گذاشته و شروع کنید. راه دیگری ندارد. انتظار برای «زمان مناسب» را کنار بگذارید و شروع کنید. گروه Borad city نیز با همین روش توانست برنامه‌ی مهمی در Comedy Central برای خود بگیرد. آن‌ها با شجاعت عمل کردند؛ با آیفون‌های خود کلیپ‌های ۳ دقیقه‌ای ضبط می‌کردند و روی یوتیوب پست می‌کردند.

و هر یک از ستاره‌های یوتیوب از تایلر اوکلی گرفته تا پدیده‌ی آموزش آرایش و میکاپ میشل فن و مجری My Drunk Chicken یعنی خانم هانا هارت و صداپیشه‌ی Minecraft ملقب به Stampy Cat همه و همه به شما خواهند گفت که اگر جلوی خود را می‌گرفتند و منتظر می‌ماندند تا احساس آمادگی کنند یا اسپانسر جذب کنند، زندگی کسل کننده‌ای نصیب‌شان می‌شد و نمی‌توانستند به هیچ یک از رؤیاهای خود تحقق بخشند.

منتظر ماندن، فکر کردن و «چیزی نمانده بود انجامش دهم» قبول نیست. اگر می‌خواهید چیزی را عوض کنید، باید عملاً این کار را بکنید. چیزی نمانده بود، قبول نیست.

تفاوت افرادی که به رؤیاهای‌شان تحقق می‌بخشند و افرادی که این کار را نمی‌کنند، تنها در یک چیز است: شجاعت شروع و قدرت ادامه. این قانون به این دلیل بازی را تغییر می‌دهد که ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ شما را مجبور می‌کند از ذهن‌تان بیرون بیایید و کار را شروع کنید و ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ به شما کمک می‌کند ادامه دهید.

و حالا بر می‌گردیم به تام که در بار هتل هایت ریجنسی شیکاگو منتظر بود. آیا او به سمت دختر رؤیاهایش در آن طرف اتاق می‌رود یا تصمیم می‌گیرد منتظر بماند؟ خب... بستگی دارد. بستگی دارد که چه کسی برای تام تصمیم بگیرد. آیا قلب تام تصمیم خواهد گرفت یا مغزش؟ آیا رؤیاهایش برنده خواهند شد یا ترس‌هایش؟ رزا پارکس توصیه‌ی شگفت‌انگیزی برای لحظاتی مانند این دارد – تام باید کاری را انجام دهد که «لازم است انجام شود.» تام در قلب خود خوب می‌داند چه کاری لازم است انجام شود. او باید دوباره زندگی کردن را شروع کند.

انتظار بی‌فایده است. انتظار فقط اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. وقتی با ترس و تردید می‌نشینید، مغزتان این دو را بیش‌تر می‌کند؛ این قضیه «اثر نورافکن» نام دارد و یکی از کلک‌های متعدد مغز است برای این که شما را «امن» نگاه دارد.

ترسی که تام حس می‌کند واقعی است. تردید ترسناک است. تردید می‌تواند فلج‌کننده باشد. هیچ‌کس دوست ندارد پس زده شود و احمق به نظر برسد. هیچ‌کس نمی‌خواهد بداند که بازنده است.

به همین دلیل است که آن لحظه قبل از این که به سمت محل جلسه‌ی بازاریابی، مهمانی، مصاحبه، قهوه‌خانه و یا کسی که برای تان جذاب است، قدم بردارید، این قدر ترسناک است. ما به مشکلاتی که ممکن است پیش بیاید فکر می‌کنیم؛ علی‌رغم تمام احتمالات، ما به این فکر می‌کنیم که اگر کسی به ما خوشامد نگوید چه خواهد شد.

اما امنیت چیزی نیست که تام می‌خواهد. تام می‌خواهد زندگی‌اش را از نو بسازد و دوباره عاشق شود و این نیازمند شجاعت است. برداشتن اولین گام به سمت طرف دیگر قهوه‌خانه خیلی ترسناک به نظر می‌رسد، اما همین که تام این کار را بکند، متوجه خواهد شد که این لحظه تمام جادو، عجایب و شادی زندگی را در خود خلاصه کرده است.

ممکن است احساس تردید و آماده نبودن کنید. ممکن است بترسید و بی‌خیال شوید. ممکن است

از پس زده شدن بترسید و هم‌چنان به پیش بروید.

پنج ثانیه‌ی شجاعت، همه چیز را تغییر می‌دهد

تام شمارش معکوس را شروع می‌کند «۵، ۴، ۳...» وقتی به ۲ می‌رسد، به سمت طرف دیگر اتاق قدم برمی‌دارد. نمی‌داند چه چیزی به او خواهد گفت. قلبش دارد از جا کنده می‌شود، اما برای اولین



بار از مدت‌ها قبل احساس پژمردگی نمی‌کند، او سرزنده است. هرچه به او نزدیک‌تر می‌شود، قلبش تندتر می‌زند. همین که تام به او می‌رسد، او بر می‌گردد. اتفاق بعدی... اهمیتی ندارد.

مهم نیست چه می‌شود. پایان داستان اهمیتی ندارد – تنها چیزی که مهم است شروع داستان است، این که تام انتخاب کرد که دوباره زندگی کند. باید این‌طور به صدای دل‌تان گوش دهید. چه می‌خواهید با کسی قرار بگذارید، شرکتی را تأسیس کنید یا در یوتیوب برای خود کانال باز کنید، باید شجاعت داشته باشید و کار را شروع کنید.

دقت کنید که ما چقدر دل‌مان می‌خواهد مطمئن شویم که تام «به دختره رسید.» چقدر فیلم خوبی می‌شود، اما «رسیدن به دختره» نکته‌ی مهم داستان نیست. زندگی فیلم هندی نیست. زندگی سخت و خشن است، اما ناگهان عالی و شگفت‌انگیز است. اصلاً ممکن است دختره نامزد داشته باشد. ممکن است همجنس‌گرا باشد. حتی اگر او عالی باشد و در نهایت با هم ازدواج کنند، «دختره» منبع قدرت داستان نیست. تام هست.

گنج زندگی‌تان در درون‌تان دفن شده است. این گنج درون کس دیگری نیست. تام منبع قدرت زندگی خودش است و شما نیز منبع قدرت زندگی خودتان هستید. این قدرت را وقتی آزاد می‌کنید که به صدای غریزه گوش کنید و ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ خودتان را مجبور کنید به آن احترام بگذارید. وقتی «خود حقیقی درون‌تان» را کشف می‌کنید «مهم‌ترین هدیه‌ی زندگی‌تان» را دریافت کرده‌اید.

## ملودی فاوولر

من از دالاس به بعد هر روز (چند بار) از قانون پنج ثانیه استفاده کرده‌ام! این قانون به من کمک کرده است که افکار منفی را از ذهنم بیرون کنم، به من کمک کرده است پیش مردم بروم و گفتگوهای را شروع کنم که در غیر این صورت شروع نمی‌کردم، خودِ حقیقی درونم را به صدا درآورده است! و این مهم‌ترین هدیه‌ای بوده است که در زندگی‌ام گرفته‌ام، این که خودم باشم و به دخترم هم نشان دهم که چطور این کار را بکند!

ممنون مل

ژان باپتیست نیز همین را می‌دید.

## ژان باپتیست

سلام! فقط می‌خواستم در جریان باشید که چقدر کارتان و ایده‌هایی که با دنیا به اشتراک می‌گذارید، برایم قابل تحسین است. من ۱۹ سال سن دارم و دیدن سخنرانی‌های شما به من امکان داده است متوجه شوم که هیچ‌کس قرار نیست بیاید و من را مجبور کند آن‌طور زندگی کنم که دلم می‌خواهد و عمل کردن تنها راهی است که می‌توانم در این دنیا فضایی برای خود بیافرینم. معتقدم هر کسی می‌تواند چیز جدید و بدیعی به دنیای ما بیاورد. جداً شما به من کمک زیادی کرده‌اید. به خاطر این از شما ممنونم. همین‌طور دنیا را تغییر دهید، هر بار کمی.

دوستدار شما، ژ. ب

همان‌طور که ژان باپتیست گفت من نیز «معتقدم هر کسی می‌تواند چیز جدید و بدیعی به دنیای ما بیاورد.» بذر عظمت در درون تک تک ما نهفته است.

برای فعال کردن قدرت خود باید هر روز شجاعت مورد نیازتان را پیدا کنید تا خود را به جلو سوق دهید. وقتی به غریزه‌های‌تان گوش می‌کنید («بلند شو و با روزت مواجه شو مل»، «خودت را جمع کن و به سمتش برو تام»، «از خواهرزاده‌هایت مراقبت کن کاترین»، «صندلی‌ات را به کسی نده رز!») – واضح است که باید چه کار کنید.

وقتی آن‌چه را درون قلب‌تان است دنبال می‌کنید، هیچ بحث و جدالی وجود ندارد. تنها چیزی که گفتگوی درون مغزتان را ساکت می‌کند تصمیم به حرکت است. همان‌طور که در ابتدای کتاب گفتم، تنها یک تصمیم با یک زندگی کاملاً متفاوت فاصله دارید.

همه‌ی ما آن‌قدر از امور غیرقطعی می‌ترسیم که قبل از شروع نوعی تضمین می‌خواهیم. ما تضمین می‌خواهیم که اگر این ریسک را قبول کنیم، حتماً «به دختره خواهیم رسید». «رسیدن به دختره» بازی اعداد و ارقام است. برای انجام هر بازی باید ابتدا شروع کنید. برای برنده شدن باید ادامه دهید. اگر می‌خواهید به رؤیاهای خود تحقق بخشید، برای بازی طولانی آماده شوید.

زندگی نوعی معامله‌ی یک بار برای همیشه نیست. باید برای آن‌چه می‌خواهید زحمت بکشید. انگری بردز بازی کرده‌اید؟ Rovio یعنی همان برندی که این بازی را طراحی کرد، قبل از ایجاد انگری بردز ۵۱ بازی ناموفق ساخته بود. مارک رافالو ستاره‌ی فیلم the avengers را می‌شناسید؟ می‌دانید چند بار تست بازیگری داد تا توانست نقش اولش را بگیرد؟ حدود ۶۰۰ تا! بیب روث هم ۱۳۳۰ بار تست داد. جارو برقی مورد علاقه‌ی من دایسون است. اصلاً هم جای تعجب ندارد که این جاروبرقی تا این حد خوب است. چون جیمز دایسون ۵۱۲۷ نمونه از آن طراحی کرد! چی؟ و

این مدل آخر بود که شما را جذب خود می‌کند. پیکاسو در طول عمر خود ۱۰۰ شاهکار خلق کرد. اما بیش‌تر مردم نمی‌دانند که او بیش از ۵۰۰۰۰ اثر هنری آفریده بود.

عدد آخر را دیدید؟ ۵۰۰۰۰. یعنی هر روز دو اثر هنری. زندگی بازی ارقام است. و اگر مدام به خود بگویید که باید منتظر بمانم، هرگز برنده نخواهید شد. هر چه بیش‌تر شجاعت را انتخاب کنید، بیش‌تر احتمال می‌رود موفق شوید.

وقتی شما ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ به خود تلنگر می‌زنید، جادوی زندگی‌تان را کشف می‌کنید و خود را در برابر جهان، فرصت و امکان می‌گشایید. شاید به دختره، نقش و یا پاسخی که دوست دارید دست نیابید، اما این مهم نیست. در آخر چیزی خواهید گفت که بسیار جالب‌تر است - شما قدرت درون‌تان را کشف خواهید کرد.

## هرگز حسش را نخواهید داشت

«شجاعت می‌خواهد که بزرگ شوید و همان کسی شوید که واقعاً هستید.»

ای. ای کامینگز

بعد از ظهر گرمی است در پلانوی تکزاس و خانمی به نام کریستین در جلسه‌ی کاری نشسته است. رئیسش جلسه را برگزار کرده است تا در آن ایده‌هایی برای انعقاد یک قرارداد بزرگ در رابطه با کسب و کار مشاوره، مطرح کنند. قرارداد بین دو شرکت منعقد می‌شود و تصمیم‌گیری در رابطه با آن، هفته‌ی آینده انجام خواهد شد. کریستین گوش می‌دهد و یادداشت بر می‌دارد که ناگهان ایده‌ای به ذهنش خطور می‌کند:

اگر یک فیلتر جغرافیایی دست‌ساز در اسنپ چت بسازیم و آن را به دفتر شرکت مقابل وصل کنیم چه می‌شود... همه‌ی افرادی که در آن ساختمان از اسنپ چت استفاده کنند، آن را خواهند دید و سر و صدای زیادی در آن دفتر راجع به شرکت ما به پا می‌شود.

انواع و اقسام کارهای جالب به ذهنش می‌آید. بحث بین همکارانش تمام می‌شود و رئیس تیم توسعه‌ی کسب و کار می‌گوید: «پیشنهادهای خوبی بود، کس دیگری پیشنهادی نداره؟»

کریستین باید تصمیم بگیرد و برای این کار پنج ثانیه وقت دارد

او می‌داند که باید وارد بحث شود، اما ابتدا می‌ایستد تا فکر کند. آیا مسخره به نظر خواهد رسید؟ هیچ‌کس چیز مشابهی را مطرح نکرده است. کمی در صندلی‌اش جابه‌جا می‌شود. آیا دلیلی دارد که کس دیگری به اسنپ چت اشاره نکرده است؟ حالا او مُردد است که آیا باید ایده‌اش را مطرح کند یا نه.

ظرف پنج ثانیه‌ی آینده کریستین تصمیم می‌گیرد که یا چیزی نگوید (الگویی که در سر کار برایش به نوعی عادت تبدیل شده است) و یا شجاعت پیدا کند و حرفش را بزند. به علاوه، کریستین هدفی دارد. او می‌خواهد در مسیر شغلی خود پیشرفت کند و نگران است که اگر حضور اجرایی خود را بهبود نبخشد، سمت‌های بالاتر را از دست بدهد. او زمان زیادی را صرف فکر کردن به کارهای مورد نیازش کرده بود و به خاطر این با من تماس گرفت که توانایی انجام این کارها را نداشت. اعتماد به نفسش به شدت رو به زوال است.

او چهار کتاب عالی خوانده بود؛ کتاب‌هایی مانند پیش بروید، قبایل، زندگی شجاعانه و رمز اعتماد به نفس. او در کنفرانس‌های زنان شرکت کرده بود، با دقت به حرف‌های مربی‌اش گوش کرده بود و تمرین القای قدرت در آینه را در خانه انجام داده بود. به لطف این همه تحقیق و مطالعه، کریستین می‌داند باید چه کار کند (ایده‌های راهبردی را به اشتراک بگذارد، فعال باشد، پیش برود، برجسته‌تر باشد و برای پروژه‌های دشوار داوطلب شود) و حتی می‌داند چرا باید این کارها را انجام بدهد.

حتماً تعجب کرده‌اید که چرا کریستین وقتی فرصتش را داشت حرفش را نزد. سؤال خوبی است.

پاسخ ساده‌ای هم دارد: او در جنگ علیه احساساتش شکست می‌خورد. کریستین با حرف زدن مشکلی ندارد. بلکه با شک و تردید مشکل دارد. البته که کریستین می‌داند چطور باید در یک جلسه حرف بزند. کاری که او بلد نیست این است که بر احساساتی که سد راهش شده‌اند، غلبه کند.

اگر تعجب کرده‌اید که چرا انجام دادن کارهایی که می‌دانید مشکلاتتان را حل کرده و زندگی‌تان را بهتر می‌کنند، تا این حد دشوار است، پاسخ ساده‌ای در انتظارتان است. مشکل احساسات شماست. هیچ یک از ما به این مسئله پی نمی‌برد، اما ما هیچ یک از تصمیمات خود را بر اساس منطق، دل، هدف و یا رؤیاهایمان نمی‌گیریم – بلکه بر اساس احساساتمان تصمیم می‌گیریم.

و هیچ‌گاه پیش نمی‌آید که احساسات ما با آنچه برایمان خوب است، هم‌سو باشد. برای مثال کریستین را در نظر بگیرید. او می‌داند چه کاری برایش خوب است: حرف زدن. اما در آن لحظه احساساتش باعث می‌شود به خودش تردید راه دهد. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که ما چیزی را انتخاب می‌کنیم که حس می‌کنیم بهتر یا آسان‌تر است و نه آن کاری را که از صمیم قلب می‌دانیم در دراز مدت برایمان بهتر است.

همان لحظه که می‌فهمید مشکل از احساسات شماست، این توانایی را پیدا می‌کنید که بر آنها غلبه کنید. ببینید که احساسات کریستین با چه سرعتی در جلسه‌ی پلانوی تکزاس وارد عمل شد.

در کم‌تر از پنج ثانیه، تردید ذهنش را پُر کرد. این برای همه‌ی ما پیش می‌آید. و وقتی نقش احساسات را در شیوه‌ی تصمیم‌گیری درک کردید، خواهید توانست بر احساسات خود غلبه کنید. باید بدانید که:

شما بر اساس احساس خود تصمیم می‌گیرید

ما دوست داریم فکر کنیم که در حین تصمیم‌گیری از منطق استفاده کرده و یا به اهداف خود توجه می‌کنیم؛ اما این‌طور نیست. مطابق نظر آنتونیو داماسیوی عصب‌شناس، ۹۵ درصد اوقات احساسات برای ما تصمیم می‌گیرد. شما قبل از این که فکر کنید، احساس می‌کنید. قبل از این که عمل کنید، احساس می‌کنید. آن‌طور که داماسیو می‌گوید: «انسان ماشین احساسی است که فکر هم می‌کند»، نه «ماشین فکری که احساس هم می‌کند.» و شما در نهایت این‌طور تصمیم می‌گیرید – بر اساس احساس‌تان.

داماسیو کسانی را بررسی کرد که در اثر آسیب مغزی توانایی احساس را از دست داده بودند و در نتیجه به چیز شگفت‌انگیزی رسید – هیچ از سوژه‌ها توانایی تصمیم‌گیری نداشتند. آن‌ها می‌توانستند از نظر منطقی توضیح دهند که باید چه کار کنند و مزایا و معایب انتخاب خود را هم می‌دانستند، اما در عمل نمی‌توانستند دست به انتخاب بزنند. حتی ساده‌ترین تصمیمات نیز مانند «چه بخورم؟» برای آن‌ها فلج‌کننده بود.



کشف داماسیو چیزی است که درکش برای شما اهمیت بالایی دارد. هر بار که ما تصمیمی می‌گیریم، به صورت ناخودآگاه تمام مزایا و معایب انتخاب‌مان را بررسی کرده و سپس بر اساس احساس‌مان دست به انتخاب می‌زنیم. این در ظرف یک ثانیه رخ می‌دهد. به همین دلیل است که هیچ یک از ما به آن پی نمی‌برد.

برای مثال، وقتی از خود این سؤال را می‌پرسید که «دل‌م می‌خواهد چه بخورم؟» در عمل دارید از خود می‌پرسید که «حس می‌کنم باید چه بخورم؟» به همین شیوه من نیز نمی‌پرسیدم که «آیا باید بیدار شوم؟» بلکه داشتم به صورت ناخودآگاه می‌پرسیدم که «آیا حس بیدار شدن را دارم؟» تام نمی‌پرسید که «آیا دل‌م می‌خواهد به سمت او بروم؟» بلکه به صورت ناخودآگاه داشتم می‌پرسیدم «آیا احساس می‌کنم که باید به سمتش بروم؟» کریستین هم همین کار را می‌کرد. او نمی‌پرسید که «آیا باید ایده‌ام را به اشتراک بگذارم؟» بلکه به صورت ناخودآگاه داشتم می‌پرسیدم «آیا حس این را دارم که ایده‌ام را به اشتراک بگذارم؟»

تفاوت عظیمی است. و این توضیح می‌دهد که چرا تغییر سخت است. از نظر منطقی ما می‌دانیم که باید چه کار کنیم، اما این احساس‌مان در مورد انجام این کار است که برای‌مان تصمیم می‌گیرد. احساسات شما قبل از این که بفهمید چه شده است، تصمیم را برای‌تان می‌گیرد. احساس شما در آن لحظه تقریباً هیچ گاه با اهداف و رؤیاهای‌تان هم‌سو نیست. اگر تنها زمانی عمل کنید که حسش را دارید، هیچ‌گاه به مطلوب دل‌تان نخواهید رسید.

شما می‌توانید احساس‌تان را از کارهایی که انجام می‌دهید، جدا کنید. قانون پنج ثانیه از این نظر ابزار فوق‌العاده‌ای است.

هر لحظه‌ای که احساس کردید خیلی خسته‌اید، تصمیم خواهید گرفت که دویدن را بی‌خیال شوید، اما ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ برو، و می‌توانید خود را مجبور به این کار کنید.

هر لحظه‌ای که احساس کردید نمی‌توانید به لیست کارهای روی میزتان حمله کنید، این کار را نخواهید کرد، اما ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ برو، و می‌توانید خود را مجبور به این کار کنید.

هر لحظه‌ای که احساس بی‌ارزشی کردید، تصمیم خواهید گرفت که حرف دل‌تان را به طرف نزنید، اما ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ برو، و می‌توانید خود را مجبور به این کار کنید.

اگر یاد نگیرید چطور احساسات و عمل‌تان را از هم جدا کنید، هرگز قابلیت حقیقی خود را شکوفا نخواهید کرد.

احساسات این‌گونه مانع تغییر شما می‌شود. وقتی می‌ایستید تا احساس‌تان را در نظر بگیرید، از حرکت به سمت هدف‌تان باز می‌ایستید. وقتی تعلل کردید، به این فکر می‌کنید که چه کارهایی باید انجام دهید، به معایب و مزایای این کار فکر خواهید کرد و سپس این را در نظر خواهید گرفت که نسبت به این کاری که باید انجام دهم چه حسی دارم؛ سپس خود را از آن منصرف خواهید کرد.

پیش‌تر گفته‌ام و دوباره می‌گویم، چون خیلی مهم است. شما با توانایی نگه داشتن رژیم، اجرای نقشه‌ی کسب و کار، ترمیم رابطه‌ی زناشویی و بازسازی زندگی، رسیدن به هدف فروش و یا غلبه بر یک مدیر بد مشکلی ندارید - بلکه با احساس‌تان نسبت به این کارها مشکل دارید. شما به راحتی می‌توانید کارهایی انجام دهید و همه چیز را علی‌رغم احساس‌تان بهتر کنید.

شما نمی‌توانید احساس‌تان را کنترل کنید. اما همیشه می‌توانید عمل خود را انتخاب کنید.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که ورزشکاران حرفه‌ای چطور این قدر موفق می‌شوند؟ بخشی از این مسئله مربوط می‌شود به استعداد و تمرین، اما یکی دیگر از مؤلفه‌های اصلی این موفقیت مهارتی است که من و شما هم در زندگی به آن نیاز داریم - توانایی جدا شدن از احساسات‌مان و مجبور کردن بدن‌مان به حرکت. آن‌ها هم وقتی بازی فوتبال به کوارتر چهارم می‌رسد، احساس خستگی می‌کنند، اما خسته عمل نمی‌کنند. احساسات فقط نوعی پیشنهاد هستند، پیشنهادهایی که ورزشکاران و تیم‌های بزرگ آن را نادیده می‌گیرند. شما نیز برای تغییر باید همین کار را بکنید. باید از احساس‌تان صرف نظر کنید و همان‌طور که نایکی می‌گوید **فقط انجامش بدهید.**

همه با احساس تردید دست و پنجه نرم می‌کنند. کافی است از لین-مانوئل میراندا، خالق موزیکال موفق Hamilton بپرسید که در سال ۲۰۱۶ یازده جایزه‌ی تونی را برنده شد. نوشتن همیلتون برای او شش سال طول کشید. شاید شما هم رؤیای نوشتن همیلتون بعدی را در سر داشته باشید و

چه بسا به این رؤیا برسید. فقط یادتان نرود که نوشتن این برنامه برای میراندا شش سال طول کشید. و او در هر قدم از این راه طولانی با احساس تردید جنگیده است.

او اخیراً این پست را در صفحه‌ی توئیتر خود منتشر کرده است. این پست گفتگویی بین میراندا و همسرش ونسا است. سه سال قبل از این که همیلتون وارد بازار شود و مردم به خاطر بلیط ۱۰۰۰ دلاری آن سر و دست بشکنند، میراندا هنوز داشت تلاش می‌کرد این موزیکال را بنویسد و با احساس تردید به خودش دست و پنجه نرم می‌کرد. میراندا چه کار کرد؟ او به خودش فشار آورد و نوشتن را ادامه داد. به همین دلیل بود که این پست را منتشر کرد: تا به همه یادآوری کند که ما همه مثل هم هستیم. همه‌ی ما با احساس تردید مواجه می‌شویم و تنها راه موفقیت عبور از درون این احساس است. پس ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ تمامش کنید.

لین-مانوئل میراندا

این گفتگو سه سال قبل رخ داد. به نوشتن ادامه دهید. برگردید به سر بیانو.

سه سال قبل امروز:

من: گاهی نوشتن با سرعتی که من دلم می‌خواهد، پیش نمی‌رود.

ونسا: می‌دانم.

من: خیلی سخت است که بتوانم بین دو مسئله تعادل برقرار کنم، یعنی نه خودم را از بین ببرم و

نه در حین انتظار، وقتم را تلف کنم.

ونسا: همه همیشه همین مشکل را دارند.

من: یعنی منظورت این است که این مشکل مختص من نیست...

این جمله‌ی همسرش را خیلی دوست دارم: « همه همیشه همین مشکل را دارند.» حق با اوست. ما همه به خود شک می‌کنیم. این عین حقیقت است. بزرگ‌ترین اشتباه ما این است که فریب این احساس را بخوریم. منتظر نباشید تا حسش را پیدا کنید. پس ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ برگرد سرِ پیانو.

برگردیم به پلانوی تکزاس، جایی که کریستین باید تصمیم بگیرد. در گذشته هر گاه احساس تردید می‌کرد، سرش را پایین می‌آورد و به دفترش خیره می‌شد، چیزی نمی‌گفت و ظرف پنج ثانیه این لحظه برای همیشه تمام می‌شد. اگر یکی از همکارانش ایده‌ی مشابهی را مطرح می‌کرد (اغلب همکاران از این کارها می‌کنند)، او تمام بعد از ظهر را با خودش کلنجار می‌رفت که چرا حرف نزده است.

اما امروز کریستین کار متفاوتی می‌کند. او از آن‌چه می‌خواهد بگوید می‌ترسد و می‌بیند که پنجره‌ی پنج ثانیه‌ای جلوی رویش دارد کم کم بسته می‌شود و مغزش علیه او وارد عمل شده است. در دلش غوغایی است، وقتی می‌خواهد قانون پنج ثانیه را به کار بندد.

شمارش معکوس را در دلش آغاز می‌کند تا به آن همه شک و تردید پایان بخشیده و دنده‌ی مغزش را عوض کند.

۱، ۲، ۳، ۴، ۵

این شمارش الگوی عادی رفتارش را قطع می‌کند، حواسش را از ترس‌هایش منحرف می‌کند و لحظه‌ای برای عمل کردن در اختیارش قرار می‌دهد. او با در دست گرفتن کنترل در آن لحظه، قشر

جلویی پیشانی مغزش را فعال می‌کند و می‌تواند بر احساسات و اعمال خود سوار شود. دهانش را باز می‌کند و می‌گوید: «من یه فکری دارم.»

همه بر می‌گردند و او را نگاه می‌کنند و کریستین احساس می‌کند که از خجالت دارد می‌میرد. او خود را مجبور به ادامه می‌کند. صاف می‌نشیند، آرنج‌هایش را با فاصله روی میز می‌گذارد (از تکنیک‌های القای قدرت) و شروع می‌کند به حرف زدن: فکر من اینه که، همان‌طور که آمار نشون میده همه‌ی افراد نسل هزاره‌ای‌ها دارن از اسنپ چت استفاده می‌کنن...

همه به فکرش گوش دادند، چند سؤال پرسیدند، سپس رئیسش گفت: «ممنون کریستین. پیشنهاد فوق العاده‌ای بود. کس دیگه‌ای نیست؟» در بیرون هیچ اتفاق اعجاب انگیزی روی نداد، اما در درون اتفاقی افتاد که زندگی او را تغییر داد. او شجاعت مورد نیازش را پیدا کرد تا به همان کسی تبدیل شود که دلش می‌خواست: یک ستاره.

آنچه کریستین گفت اهمیتی ندارد. صرف این که او حرفش را زد باعث می‌شود این لحظه این قدر قدرمند باشد. به اشتراک گذاشتن ایده‌ی او برای راه‌اندازی یک کمپین رسانه‌های اجتماعی چیزی را تغییر داد که بسیار مهم‌تر از راهبرد بازاریابی یک شرکت بود.

**خود کریستین را تغییر داد.** نه تنها شیوه‌ی رفتارش را، بلکه نگرشش را نسبت به خودش نیز تغییر داد. حتی طرز فکرش را هم عوض کرد. اعتماد به نفس این‌طور به دست می‌آید – هر بار با یک حرکت پنج ثانیه‌ای.

او از قانون پنج ثانیه استفاده کرد تا ذره‌ای شجاعت را از اعماق وجودش بیرون بیاورد. و با حرف زدن (در جایی که معمولاً ترجیح می‌داد ساکت بماند) در یک بعد از ظهر اتفاقی در اتاق کنفرانسی در پلانوی تکزاس به خودش نشان داد که به حد کافی خوب و باهوش است تا ایده‌هایش را در سر کار مطرح کند.

این یک گام کوچک اما مهم بود و شجاعت می‌خواست. بر اساس این قانون بود که او توانست ریسک را قبول کند و به آن توصیه‌ای که همه می‌دانیم جواب می‌دهد، عمل کرد.

پیش‌تر گفتم که این قانون ابزاری است که بلافاصله در ما تغییر رفتار ایجاد می‌کند. و این دقیقاً

همان استفاده‌ای است که کریستین از آن کرد. شما هم باید همین‌طور استفاده کنید. کریستین با

کمی زحمت توانست بر احساساتی که معمولاً جلوییش را می‌گرفت غلبه کند و در شغل خود اظهار نظر کند. او هر چه پیش‌تر از این قانون برای بیان ایده‌هایش استفاده کند، اعتماد به نفس پیش‌تری کسب خواهد کرد.

اعتماد به نفس مهارتی است که شما از طریق عمل به دست می‌آورید. تیموتی ویلسون که روانشناس اجتماعی است در مورد نوعی مباحثه روان‌شناختی حرف می‌زند که به زمان ارسطو باز می‌گردد:

«خوب عمل کنید، خوب باشید.» این مباحثه بر این اصل استوار است که اگر ابتدا رفتار افراد را

تغییر دهیم، بر اساس کارهایی که انجام می‌دهند درک‌شان از خودشان تغییر پیدا می‌کند.

دقیقاً به همین دلیل است که قانون پنج ثانیه هم‌پیمان شماست. این ابزاری است برای عمل و برای تغییر رفتار که با اهداف و تعهدات شما هم‌سو است. این قانون ابزاری برای تفکر نیست و در نهایت اگر می‌خواهید زندگی‌تان را عوض کنید، باید پیش از فکر کردن خود را به زحمت بیندازید.

در جلسه‌ی بعدی کریستین باید شجاعت هر روزه را تمرین کند. او چیزی برای گفتن خواهد داشت و احساس تردید و معذب بودن خواهد کرد. او وقتی می‌خواهد ایده‌هایش را به اشتراک بگذارد، به خودش شک خواهد کرد و سپس تعلل خواهد کرد و در خود احساس مقاومت خواهد کرد. این همان لحظه‌ی تلنگر است. لحظه‌ای که ارزش‌ها و اهداف‌تان هم‌سو خواهند شد، اما احساس‌تان خواهد گفت «نه!» کریستین باید از قانون پنج ثانیه استفاده کند تا خودش را به صحبت وادار کند. هر چه بیش‌تر از این قانون استفاده کند، سریع‌تر عادت ساکت ماندن در جلسه را ترک کرده و به جای آن عادت جدیدی پیدا خواهد کرد: شجاعت. هر چه بیش‌تر بتواند خود حقیقی‌اش را ابزار کرده و ایده‌هایش درونش را بیان کند، بیش‌تر سرزنده، صمیمی و قوی خواهد شد.

نیت دقیقاً می‌داند که این احساس قدرت چگونه است – او «هر روز» از قانون پنج ثانیه استفاده می‌کند تا خودش را مجبور کند که کسب و کار بیمارستانی خود را بهبود بخشد:

خدای من... من هر روز از این قانون استفاده می‌کنم. همین امروز در بیمارستان یک مشتری تیزبین را دیدم. او بیمار بود و نیاز به کمک داشت؛ من به او نزدیک شدم، با او حرف زدم و اطلاعات تماس او را گرفتم تا با او در ارتباط بمانم و بعداً بتوانم در مورد کسب و کار با او حرف بزنم.



کارول با تلنگر زدن به خودش و «خارج شدن از منطقه‌ی راحتی» شجاعت این را پیدا کرد که به یکی از اهداف زندگی‌اش دست پیدا کند - سخنرانی برای همکارانش در یک کنفرانس حرفه‌ای.

### کارول

از خانم مل رابینز تشکر می‌کنم که به من کمک کرد بر ترس از سخنرانی جلوی عموم غلبه کنم... در ماه مه سال ۲۰۱۶ سخنرانی شما را در NTI دیدم و شما به من الهام بخشیدید که خودم را به چالش بکشم و بهتر باشم و «از منطقه‌ی راحتی‌ام خارج شوم!» سخنرانی شما من را خیلی به وجد آورد... به عنوان بخشی از قدم اولم، پروژه‌ام را برای ارائه در کنفرانس تحویل دادم، قبول شدم و در جلوی همکارانم چند ساعت حرف زدم...



وقتی از آلکساندرا خواسته شد تا در سر کار ارائه‌ای را انجام دهد، مغزش پُر از بهانه‌های مختلف بود. ظرف «یک ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ گفتن» او «لحظه‌ای را فرا چنگ آورد که همه چیز را عوض کرد» - و به او اعتماد به نفس کافی داد تا «کلاسی را در مقطع تحصیلات تکمیلی تدریس کند!»

وقتی برای بار اول از من خواسته شد ارائه‌ای (در مورد بازاریابی آنلاین) انجام دهم، با خود گفتم: «خیلی خوبه، اما آیا من واقعاً این کار را خواهم کرد؟ این ۱۰۰ درصد موضوع من نیست... در شهر دیگری است... و باید روز شنبه را زودتر بیدار شوم! به علاوه، هفته‌ی آینده‌ام به خودی خود شلوغ و پُرکار است، آیا اصلاً وقت خواهم کرد ارائه را آماده کنم؟ و یک چیز دیگر: آیا اصلاً آن‌ها خوششان خواهد آمد؟ یا به من خواهند خندید؟»

سپس ظرف ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ بلند شدم و به خودم گفتم: «اگر مل رابینز بود بدون شک می‌گفت بله!» و من هم همین کار را کردم. همین یک لحظه بود که همه چیز را تغییر داد! به کمک همسرم ارائه را تنظیم کردم، چندین بار مرورش کردم، وقت گذاشتم، جلوی آینه تمرین کردم و افتخار می‌کنم که بگویم سخنرانی من در مورد سرمایه‌گذاری روی بازاریابی آنلاین موفقیت آمیز بود! بعد از آن من را برای ارائه‌های بیش‌تری دعوت کردند و حتی یک کلاس را در مقطع تحصیلات تکمیلی به من دادند!

مل از تو به خاطر ویدیوها، کتاب‌ها و پست‌های اجتماعی ممنونم؛ کار تو نه و بله‌هایم را عوض کرده است!!

آلکس

دلیل این که استفاده از قانون پنج ثانیه تا این حد رهایی بخش است این است که نه تنها لحظه را فرا چنگ می آورید، بلکه مالکیت زندگی تان را هم در دست می گیرید. شما دارید «نه و بله» های خود را تغییر می دهید. همان طور که جیم می گوید: «هرگز قدرت خود را دست کم نگیرید» - او از این قانون استفاده کرده است تا «سال فوق العاده ای داشته باشد.»

#### جیم

قانون پنج ثانیه ی مل رابینز امسال را برایم سال فوق العاده ای کرده است. کارهایی که من کرده ام نیازمند فعالیت و تعهد از سمت خودم بوده اند، هرگز قدرت خود را دست کم نگیرید و همیشه از ابزارهای افراد موفق برای دستیابی به اهداف خود استفاده کنید! خیلی از امسال راضی هستم!!!

همان طور که ویلسون و ارسطو می گویند: «خوب عمل کنید، خوب باشید.» ابتدا رفتار خود را عوض کنید، چون وقتی این کار را کردید، درک تان از خودتان عوض خواهد شد. این دقیقاً همان چیزی است که آن کیت در حین استفاده از قانون پنج ثانیه به آن پی برد. او یک بازاریاب حرفه ای است که قبلاً در جلسات ساکت می ماند و نگران این بود که همکارانش فکر خواهند کرد که او «بی تجربه و مسخره» است؛ اما وقتی شجاعت تغییر رفتارش را پیدا کرد، چیزی رخ داد که اصلاً انتظارش را نداشت - «خلاقیتش شکوفا شد.»

سلام مل

داستان استفاده‌ی من از قانون پنج ثانیه:

هر روز به زور (ظرف پنج ثانیه) خودم را از تخت خواب بیرون می‌کشم تا ۳۰ دقیقه قبل از ۷:۳۰ بیدار شوم (مثل تو!) و سایر آیین‌های صبحگاهی‌ام را انجام دهم؛ مسیر شغلی‌ام تأثیر زیادی از این قانون پنج ثانیه گرفته است.

من در حرفه‌ی بازاریابی هستم. به همین دلیل همیشه نسبت به ایده‌های جدید هشیار هستیم. هر ایده‌ی جدید می‌تواند رشد کند و به یک کمپین تمام عیار تبدیل شود و نتایج فوق‌العاده‌ای برای مشتریان ما به بار بیاورد. بله، یک ایده‌ی کوچک. برای این که افکارم را جمع و جور کنم، یک دفترچه‌ی کوچک دارم که کارهای کوچک و ایده‌ها را در آن می‌نویسم.

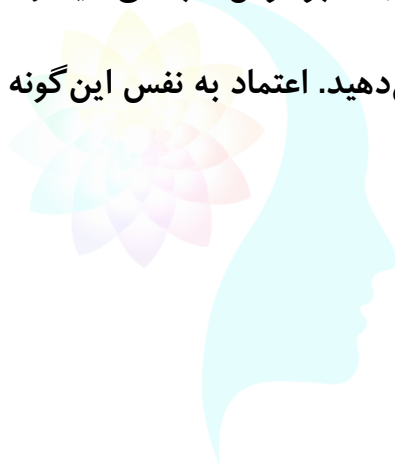
به لطف قانون پنج ثانیه دیگر ایده‌هایم را برای گرفتن تایید به کسی نشان نمی‌دهم. فقط کافی است آن را روی کاغذ بنویسم. بعداً وقت می‌گذارم و یک راهبرد درست و حسابی برایش تهیه می‌کنم.

قبلاً در زمینه‌ی به اشتراک گذاشتن و حتی نوشتن ایده‌ها خیلی بزدل بودم! معذب بودم و نگران این بودم که مردم چه خواهند گفت و آیا من را بی‌تجربه و مسخره خواهند دید. از وقتی سندروم خجالت‌م را درمان کرده‌ام، خلاقیت‌م شکوفا شده است. حالا دیگر یادم نمی‌آید که اصلاً چرا در وهله‌ی اول این قدر نگران می‌شدم.

به خاطر قانون پنج ثانیه از تو ممنونم!

آنا کیت

ممکن است خجالتی باشید، اما ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ شجاع رفتار کنید. در قلب شجاعت هر روزه یک انتخاب نهفته است. شما هر بار به مدت پنج ثانیه تصمیم می‌گیرید که چیزی را که واقعاً برای‌تان مهم است انجام دهید. به همین دلیل است که شجاعت و اعتماد به نفس تا این حد پیوند محکمی با هم دارند. هر بار که با تردید مواجه می‌شوید و ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ از آن عبور می‌کنید و به خود نشان می‌دهید که توانایی دارید. هر بار که بر ترس غلبه می‌کنید و ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ آن را کنار می‌گذارید و قدرت درونی خود را نشان می‌دهید. اعتماد به نفس این‌گونه رشد می‌کند - هر بار یک حرکت کوچک و شجاعانه.



## فصل هشتم

## چطور استفاده از این قانون را شروع کنیم

«چه فکر کنید می‌توانید و چه فکر کنید نمی‌توانید،

## «حق با شماست»

هنری فورد

سریع‌ترین راه پیاده کردن قانون پنج ثانیه این است که از همان جایی شروع کنید که من شروع کردم. یک چالش سحرخیزی ساده وجود دارد که می‌توانید آن را از فردا صبح انجام دهید و استفاده از این قانون را شروع کنید. آلارم‌تان را نیم ساعت زودتر از معمول تنظیم کنید و همین که زنگ زد بشمارید ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و خود را از تخت خواب بیرون بکشید.

تغییر ساده است، اما آسان نیست

این چالش به چند دلیل مهم است.

اولاً جای بهانه آوردن ندارد. این چالش خیلی ساده است. فقط شما هستید، ساعت زنگ‌دار و ۵، ۴، ۳، ۲، ۱. اگر شکست بخورید، دلیلش این است که خودتان تصمیم گرفته‌اید قانون پنج ثانیه را کنار بگذارید.

ثانیاً، اگر بتوانید روال صبحگاهی خود را تغییر دهید، می‌توانید همه چیز را تغییر دهید. تغییر نیازمند این است که عمداً بر خلاف احساسات عمل کنید. اگر بتوانید در یکی از حوزه‌های زندگی به این مهارت دست پیدا کنید، خواهید توانست در تمام حوزه‌های دیگر نیز از آن استفاده کنید.

ثالثاً دوست دارم شما نیز مفهوم «انرژی فعال‌سازی» را تجربه کرده و احساس کنید که وادار کردن خود به انجام کارهای ساده تا چه حد سخت است. در شیمی «انرژی فعال‌سازی» حداقل مقدار انرژی مورد نیاز برای آغاز یک واکنش شیمیایی است. شیمی‌دانان پی برده‌اند که این مقدار اولیه‌ی انرژی بسیار بیش‌تر از مقدار میانگین انرژی مورد نیاز برای ادامه‌ی واکنش است. این چه ربطی به بیدار شدن دارد؟ خیلی ربط دارد. مقدار انرژی اولیه‌ای که برای بیرون آوردن شما از تخت‌خواب لازم است، بسیار بیش از انرژی است که برای بیدار ماندن و حرکت کردن به آن نیاز دارید.

روانشناس اسطوره‌ای میهالی چیک سنت میهالی این مفهوم را در مورد رفتار انسان اعمال کرد و تشخیص داد که انرژی فعال‌سازی یکی از دلایلی است که تغییر را برای ما این‌قدر دشوار می‌کند. او انرژی فعال‌سازی را به مثابه «آن حجم زیاد انرژی اولیه‌ی مورد نیاز برای تغییر» تعریف می‌کند – حال چه هل دادن ماشین باشد و چه بیرون کشیدن خود از تخت‌خواب گرم و نرم.

جروم از فیلیپین می‌نویسد:

«استفاده از این قانون راحت نیست چون بدن و ذهنم برای چنین قانونی آماده نیستند. اما من می‌خواهم آن را اجرا کنم.»

این مقدار اولیه‌ی انرژی راحت نیست، اما می‌خواهم این مقاومت را احساس کنید تا یاد بگیرید که به خود تلنگر بزنید و خود را مجبور کنید.

اگر این تلنگر عظیم را دریافت نکنید (مثل زمانی که بچه بودید و مادرتان تلویزیون را خاموش می‌کرد و می‌گفت: «روز زیبایی است، برو بیرون و بازی کن.») ذهن‌تان بدون استثناء شما را از انجام هر کاری منصرف خواهد کرد.

وقتی شروع می‌کنید به شمارش ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، یک واکنش زنجیره‌ای شروع می‌شود که نه تنها قشر جلویی پیشانی را فعال می‌کند، بلکه شما را برای آن «تلنگر فیزیکی اولیه» که برای تغییر لازم است نیز آماده می‌کند.

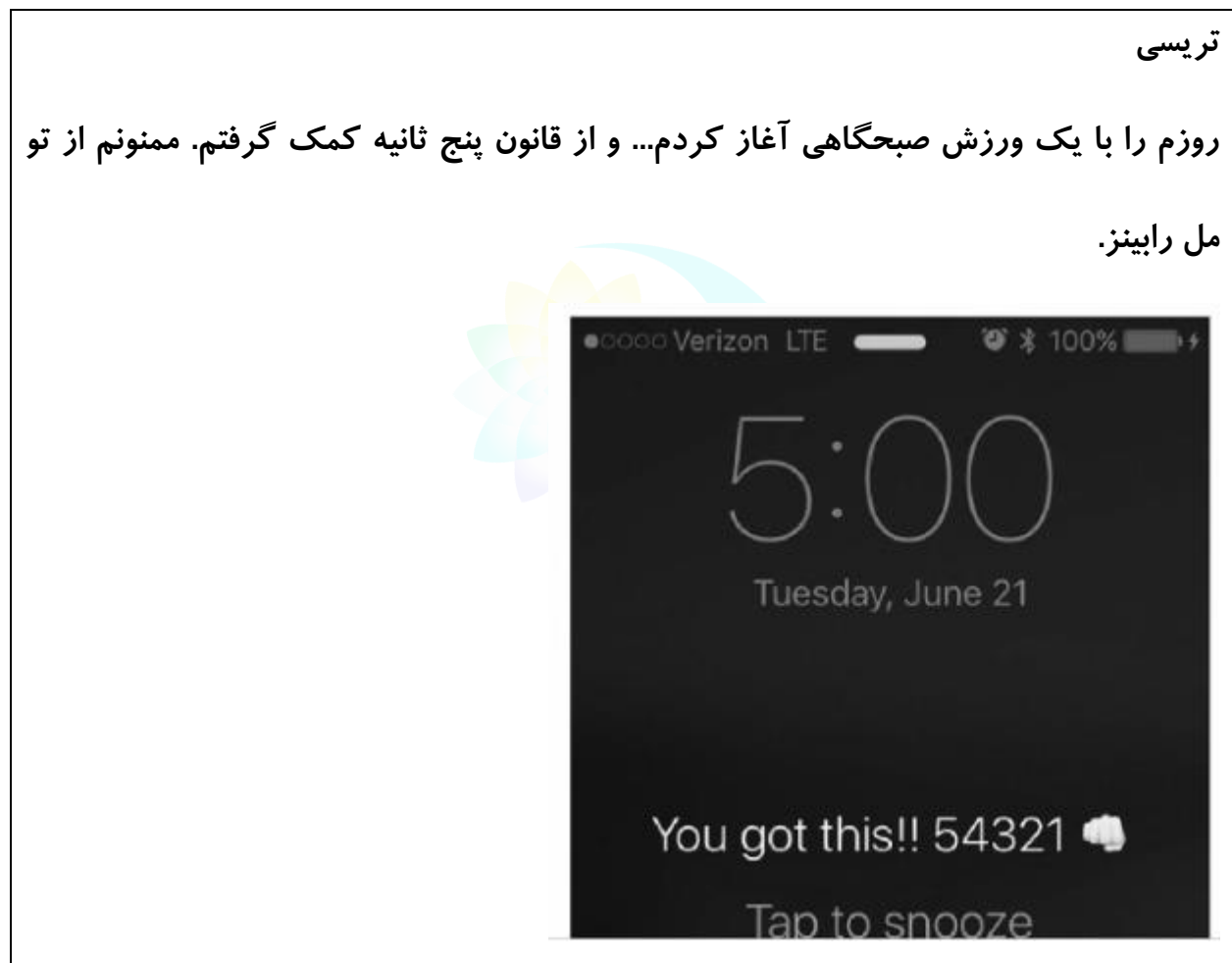
اگر با شنیدن صدای آلام بلافاصله بیدار شوید، این مسئله به شما قدرت شخصی می‌دهد. این یک کار کوچک یعنی بیدار شدن با صدای زنگ، نشان می‌دهد که شما قدرت درونی انجام هر کاری را که لازم باشد، دارید. به علاوه، همان‌طور که اما کشف کرده است، این کار به شما «منظره‌ی بسیار مثبت‌تری از آن روز می‌دهد.»

اما

سلام مل، دیشب به سخنرانی تو گوش دادم و امروز صبح بعد از چندین سال بدون فشار دادن دکمه‌ی چرت زدن بیدار شدم. تا حالا هیچ‌وقت منظره‌ی چنین مثبتی از روز را ندیده‌ام! خیلی دلم می‌خواهد این قانون را در تمام ابعاد زندگی‌ام پیاده کنم!  
دوست داشتم این را به تو بگویم که کلمات و درس‌هایت به دست مردم اقصی نقاط جهان می‌رسد!



تریسی هم همین را تجربه کرد. او ساعت ۵ صبح بیدار شد و از این قانون استفاده کرد تا خود را مجبور کند که از تخت خواب بیرون بیاید و به باشگاه برود. تریسی توانست روزش را با یک یادداشت مثبت شروع کند.



اگر نمی‌توانید از تخت خواب بیرون بیایید، هرگز نخواهید توانست سایر تغییراتی را که می‌خواهید، در زندگی خود ایجاد کنید. و اگر این گام ساده را بردارید و صبح خود را در اختیار بگیرید،

زنجیره‌ای از رویدادها را شروع خواهید کرد که باعث خواهد شد در تمام جنبه های زندگی تان تغییر ایجاد کنید.

چطور خود را برای موفقیت تنظیم کنیم

۱. قبل از خواب، ساعت زنگ‌دار خود را در اتاق دیگری قرار دهید و آن را نیم ساعت زودتر از معمول تنظیم کنید. همان‌طور که پتی می‌گوید، حتی اگر آسان هم نباشد که «خودتان را از تخت خواب بیرون بکشید»، باید به خودتان فشار بیاورید تا چالش را تکمیل کنید.

پتی

سخنرانی شما را دیدم. فردا صبح وقتی نیم ساعت زودتر بیدار شدم، دعاگوی تان خواهم بود، اما این تن لش را از تخت خواب بیرون خواهم کشید!

شاید تعجب کنید که چرا این تمرین را با تنظیم آلارم برای نیم ساعت زودتر، شروع کرده‌ام. دلیل ساده‌ای دارد. دوست دارم احساس سختی کنید، طوری که عملاً مجبور باشید خودتان را از تخت خواب بیرون بکشید، مانند پتی.

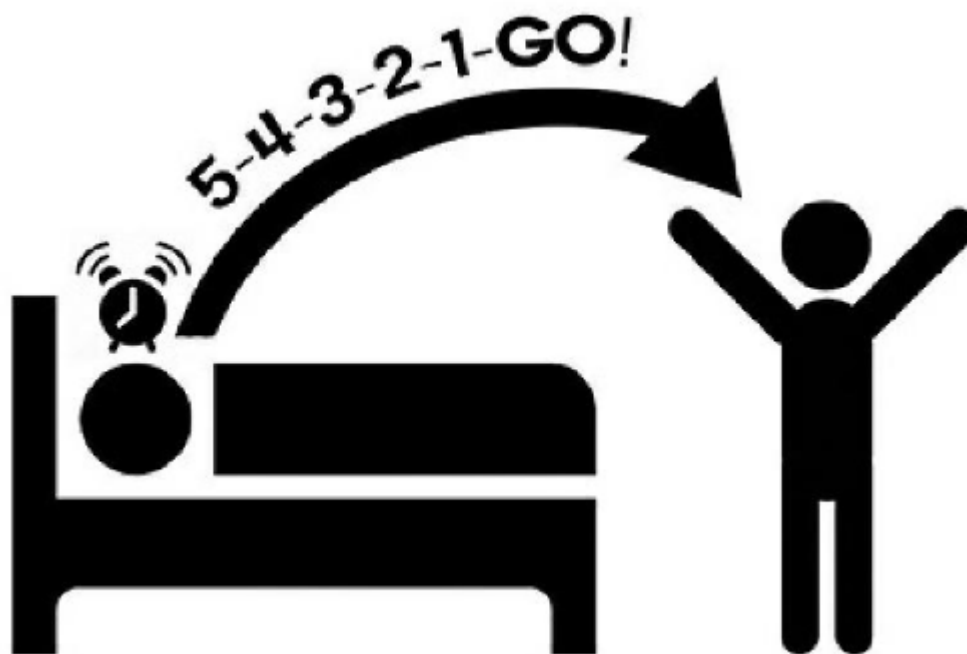
۲. فردا صبح همین که ساعت تان زنگ خورد، چشم تان را باز کنید و شمارش معکوس را شروع

کنید

۵، ۴، ۳، ۲، ۱. پتو را کنار بیندازید، بلند شوید و از اتاق خواب بیرون بروید. روزتان را

شروع کنید. بدون تأخیر. بالش را روی سرتان نگذارید. نخواهید، دکمه‌ی چرت را فشار

ندهید، دوباره به تخت خواب نخزید.



انتظار چنین چیزی را داشته باشید. همین که آلام تان به صدا در آمد، به این فکر خواهید کرد

که بیدار شدن چه حسی دارد. با خود فکر خواهید کرد «این چالش سحر خیزی مسخره است.»

احساس خستگی خواهید کرد. سعی خواهید کرد خود را متقاعد کنید که «از فردا شروع

می‌کنم.»

درست مانند تام شما هم «نخواهید خواست بیدار شوید» - اما قانون پنج ثانیه به شما کمک خواهد کرد که در جنگ با احساسات خود پیروز شوید و برای این منظور چیزی به شما می‌دهد که به شما کمک می‌کند از تخت خواب بیرون بیایید.

صبح بخیر! خواستم بدانید که امروز صبح از قانون پنج ثانیه استفاده کرده‌ام. ساعت‌م رأس ۴:۳۰ زنگ خورد و به باشگاه رفتم. دلم نمی‌خواست بیدار شوم، سپس قانون پنج ثانیه به ذهنم رسید و بلافاصله بیدار شدم. خواستم برای این قانون از شما تشکر کنم!

همین که قانون پنج ثانیه به ذهنش رسید، تام بلافاصله بیدار شد و به باشگاه رفت. خیلی از ما چنین رویکردی به زندگی داریم: «حسش نیست.» در این لحظات این قانون به شما کمک می‌کند مانند جسیکا عمل کنید:

متوجه شده‌ام که ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ برو! در روزهایی به دردم می‌خورد که جمله‌ی «حسش نیست» وارد ذهنم می‌شود؛ و این اتفاق هر روز می‌افتد. باز هم ممنون!»

این جمله‌ی «حسش نیست» جای خود را در تمام روزتان باز می‌کند و این دلیل دیگری است بر اهمیت این قانون. این قانون به بخش‌های دیگر زندگی هم سرایت می‌کند. از استیون پرسید؛ او در مورد شب قبل از شروع چالش سحرخیزی برایم مطلبی فرستاده بود.

سخنرانی شما را در یوتیوب نگاه کردم. خیلی الهام بخش بود. فردا صبح ساعت ۶:۳۰ بیدار می شوم و پتوها را می اندازم کنار. بدون دکمه‌ی چرت زدن.  
استیون

از او پرسیدم که جریان بیدار شدن چطور پیش رفت. گفت بار اول «افتضاح بود»، اما به مرور زمان «تفاوت زیادی در زندگی اش ایجاد کرد.» «طرز فکرش ظرف چند دقیقه عملاً عوض شده است» و از زمان شروع چالش سحرخیزی، شغل جدیدی پیدا کرده است که به او اجازه می دهد «واقعاً زندگی کند.»

چطور بود؟ افتضاح بود. من از صبح‌ها بدم می آید. از تمام شغل‌هایی که تاکنون داشته‌ام هم همین طور. من همیشه کنار می آیم و به ندرت دنبال علاقه‌ام می روم. همیشه «بدک نبوده‌ام.» وقتی آن پیام را برای شما فرستادم و گفتم ساعت ۶:۳۰ بیدار می شوم، چهار ماه بود بیکار بودم. نمی گویم از آن زمان تاکنون هرگز دیر بیدار نشده‌ام، اما تفاوت زیادی در زندگی ام ایجاد کرده است. من فکر می کردم نخواهم توانست شغل تازه‌ای پیدا کنم که برایم مهم باشد و بتوانم برای پرداخت قبضه‌ها رویش حساب کنم و برای بازنشستگی هم پس انداز کنم. صبح اول افتضاح بود، اما فقط چند دقیقه‌ی اولش. ظرف همین چند دقیقه طرز فکرم عملاً عوض شد. بیدار شده بودم و آماده بودم که دنیا را فتح کنم. از آن زمان شغل تازه‌ای پیدا کردم و برای شرکتی کار می کنم که واقعاً به خدماتش اعتقاد دارم. و درآمد شغلم نه تنها برای پرداخت فیش‌ها کافی است، بلکه برای پس انداز و خوش گذرانی هم کافی است.

اگر بخواهم همه چیز را خلاصه برای تان بگویم، این طور خواهد بود. من دوست دارم به دیگران کمک کنم و همیشه دوست داشته‌ام در کسب و کارم با یادگیری و به اشتراک گذاشتن دانش، ثروت و منابع با دیگران این آرمان را تحقق بخشم و به دیگران کمک کنم علاقه‌ی خود را دنبال کنند. امروز یعنی ۱۲ سپتامبر، دکمه‌ی چرت زدن از بین رفته است و خلبان خودکاری هم وجود ندارد. دنیا مراقب باش، من دارم می آیم و دوستانم را هم با خودم آورده‌ام.

همان‌طور که در بالا خواندید، برای استیون « دکمه‌ی چرت زدن از بین رفته است و خلبان خودکاری هم وجود ندارد.» - و این باعث ایجاد تفاوت شده است. استیون فقط زودتر بیدار نمی‌شود. بلکه از کسی که «همیشه کنار می‌آیم و به ندرت دنبال علاقه‌ام می‌روم» تبدیل به شخصی شده است که کنترل زندگی را در دست گرفته و این کار را هر بار با یک تصمیم پنج ثانیه‌ای انجام داده است. و همه چیز از زمانی شروع شد که درست موقع شنیدن آلام بیدار شد.

اگر بتوانید به موقع بیدار شوید، روزتان را با قدرت شروع کنید، از قبل برنامه‌ریزی کنید، به اهداف خود فکر کنید و روی خود تمرکز کنید و تمام این کارها را قبل از آغاز روز کاری‌تان انجام دهید، آن‌گاه به سادگی خواهید توانست دستاوردهای بیش‌تری داشته باشید.

این اولین گامی است که باید برای به دست آوردن کنترل زندگی، بردارید.

به یاد داشته باشید که هر چند من قانون پنج ثانیه را برای این ایجاد کردم که کمک کند از تخت‌خواب بیرون بیایم، اما این قانون فراتر از بیدار شدن است. این قانون یعنی بیدار کردن قدرت شما و استفاده از آن برای شکل دادن به زندگی شما.

بعد از این که چالش سحرخیزی را امتحان کردید، من را در جریان بگذارید که با استفاده از قانون پنج ثانیه چه چیزی را در مورد خودتان کشف کرده‌اید. ممکن است شما هم مانند استیون

بگویید «افتضاح است»، اما به مرور زمان قول می‌دهم که همین تغییر کوچک، «تفاوت عظیمی ایجاد خواهد کرد.»

حالا که می‌دانید باید از کجا شروع کنید، در سه بخش آتی کتاب دقیق‌تر به این مسئله خواهیم پرداخت که در زمینه‌های خاص زندگی مانند افزایش بهره‌وری، غلبه بر ترس، احساس خوش‌بختی و غنی‌تر کردن روابط چگونه باید از این قانون استفاده کرد.



~~خسته‌ام.~~

~~خیلی سرد است.~~

~~خیلی گرم است.~~

~~باران می‌بارد.~~

~~خیلی دیر است.~~

بیا برویم.

## بخش ۳

# شجاعت رفتار شما را تغییر می دهد



## چگونه بیش‌ترین بهره‌وری را در میان اطرافیان داشته باشیم

دوست دارم بگویم قانون پنج ثانیه «نسبت به تغییر بی‌تفاوت» است. این قانون در رابطه با هر نوع تغییر رفتاری که شما بخواهید، جواب می‌دهد. کاربردهای قانون پنج ثانیه به مخیله‌ی شما محدود می‌شود. اگر می‌خواهید عادت جدید و مثبتی را یاد بگیرید، از این قانون استفاده کرده و ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ خود را به انجام آن وادار کنید.

هم‌چنین می‌توانید از این قانون استفاده کنید تا خود را از عادت‌های مخربی مانند قمار، الکل، مواد و رفتارهای تکانشی مانند نظارت بیش از حد بر تیم، از کوره در رفتن و تماشای زیاد تلویزیون نجات دهید. کافی است بگویید ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، کنترل خود را در دست بگیرید و تمرکزتان را از این رفتار مخرب یا تکانشی بردارید. سپس از آن دور شوید. مانند هر تغییری، این نیز ساده است – نه آسان؛ و این قانون در انجام آن به شما کمک می‌کند.

در حال حاضر بیش‌تر در مورد سه نوع تغییر رفتار برایم ایمیل می‌فرستند: سلامتی، بهره‌وری و تبدیلی. در این بخش از کتاب به این سه خواهم پرداخت. قدم به قدم به شما نشان خواهم داد که چگونه باید از قانون پنج ثانیه در کنار برخی از جدیدترین راهبردهای مبتنی بر پژوهش استفاده کنید تا این سه حوزه‌ی مهم از زندگی خود را بهبود بخشید. اول، راز بهبود سلامتی را خواهید آموخت. مطمئناً آن را دوست نخواهید داشت، اما بالاخره جواب می‌دهد – و پست‌های زیادی از افرادی را خواهید دید که در سراسر دنیا با استفاده از قانون پنج ثانیه کارهای شگفت‌انگیزی برای خود کرده‌اند.

دوم، خواهید آموخت که چطور با استفاده از قانون پنج ثانیه و جدیدترین تحقیقات در مورد تمرکز، بهره‌وری خود را افزایش دهید. واقعیت علمی جالبی در مورد دکمه‌ی چرت زدن و تأثیر آن بر بهره‌وری شما وجود دارد که از دانستن آن شگفت‌زده خواهید شد.

سوم، به موضوعی خواهید پرداخت که تمام ما درگیرش هستیم – تنبلی. با دو نوع تنبلی آشنا خواهیم شد و سپس قدم به قدم خواهیم دید که چطور می‌توان از قانون پنج ثانیه در کنار ۱۹ سال تحقیق دسته اول برای غلبه بر تنبلی استفاده کرد.

تمام چیزهایی که خواهید آموخت، بلافاصله قابل پیاده‌سازی است و پشتوانه‌ی علمی هم دارد. برای این که قابلیت‌های خود را شکوفا کنید، باید به خود فشار بیاورید – راه دیگری ندارد.

**اگر روزتان را کنترل نکنید، روزتان شما را کنترل خواهد کرد.**

## سلامتی خود را بهبود بخشید

«شجاعت یعنی وقتی هیچ تضمینی برای موفقیت وجود ندارد، دست به کار شویم.»

یوهان ولف گانگ فن گوته

حدود نصف پیام‌هایی که دریافت کرده‌ام از افرادی بوده که مانند من و شما می‌خواهند سلامتی خود را بهبود بخشند. هدف شما هر چه باشد، از تناسب اندام و کاهش وزن گرفته تا کاهش کلسترول، درمان بیماری، غذای سالم و یا افزایش قدرت و انعطاف بدن – قانون پنج ثانیه می‌تواند در آن به شما کمک کند.

واقعیت این است که فکر کردن به سالم‌تر بودن، در عمل شما را سالم‌تر نمی‌کند. حتی مراقبه نیز

که نوعی ورزش ذهنی است، مستلزم انجام کار است. هیچ راه گریزی ندارید. باید عمل کنید.

جالب این‌جاست که در هیچ حوزه‌ی دیگری از زندگی به اندازه‌ی سلامتی و بهداشت اطلاعات، حمایت، تحقیق، راهکار و مطالب رایگان پیدا نخواهید کرد. می‌توانید در گوگل کلمه‌ی «رژیم» را جستجو کنید و ۲۰ مورد اول را دانلود کرده و چاپ کنید. اگر مطابق رژیم جلو بروید، قطعاً جواب خواهد داد. مشکل هیچ‌وقت از سمت رژیم نیست. مشکل احساسی است که شما نسبت به رژیم گرفتن دارید. در مورد ورزش هم همین مسئله صدق می‌کند.

مانند آنها ما «هرگز حس ورزش کردن نداریم» و به این احساسات اجازه می‌دهیم که در مسیر سالم‌تر شدن، جلوی ما را بگیرند. آنها با استفاده از این قانون توانست ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ دوباره سوار دوچرخه شود:



شاید شما هم وقتی پدال می‌زنید صدای نفس نفس‌تان بلند می‌شود، اما چه اهمیتی دارد؟ خیلی بهتر از این است که در خانه بنشینید و بهانه بیاورید.

هر نوع رژیم غذایی، برنامه‌ی ورزشی، باشگاه، برنامه‌ی حرکت‌درمانی، برنامه‌ی مراقبه و یوگایی می‌تواند سلامتی شما را بهبود بخشد. اما نکته‌ی مهم این است که - شما باید این کار را انجام دهید و باور کنید می‌دانم. من هم از ورزش متنفرم، خصوصاً اگر بیرون سرد باشد یا باران ببارد. دقیقاً به اندازه‌ی بیدار شدن اول صبح، از ورزش هم متنفرم. بدون قانون پنج ثانیه هرگز نمی‌توانم انجامش دهم.

سالم شدن چرا این قدر سخت است؟ پاسخ را می‌دانید - احساسات شما. اگر احساس کمبود نان کنید، نمی‌توانید رژیم بدون نشاسته بگیرید. وقتی به این فکر می‌کنید که اگر ۱۱۳ روز آینده را فقط با خوردن سالاد زنده بمانید، چه احساسی خواهید داشت؟ خود را متقاعد خواهید کرد که این رژیم را کنار بگذارید. در همان لحظه‌ای که برنامه‌ی ورزشی باشگاه را نگاه می‌کنید و به این فکر می‌کنید که وقتی با یک مشت آدم دیگر در یک پارکینگ سه ست ۴۵ تایی شنا زدید، چه احساسی خواهید داشت - دیگر نخواهید توانست از خانه بیرون بروید و ورزش کنید.

آیا رژیم گرفتن شما را خوشحال خواهد کرد؟ کاملاً. آیا دیدن دوستان در باشگاه شما را خوشحال خواهد کرد؟ قطعاً همین‌طور است. کافی است از ملانی بپرسید؛ کسی که قبل از آشنایی با قانون پنج ثانیه نمی‌توانست از روی مبل پایین بیاید.

مل عزیز

خواستم از تو تشکر کنم. ممنون که حرفت را به زبانی زده که من هم بفهمم. ممنون که مجبورم کردی از روی مبل پایین بیایم و خودم را از ذهنم خارج کنم. ممنون که باعث شدی انرژی داشته باشم و بهترین خودم را تجربه کنم! آسایش. آزادی و پیشرفت!

و وقتی بالاخره ملانی به حرکت درآمد، توانست «آزادی و پیشرفت» را تجربه کند، چیزی که همه‌ی ما خواهان آن هستیم. وقتی شما این واقعیت را قبول می‌کنید که ما فقط خواهان انجام کارهایی هستیم که احساس می‌کنیم آسان هستند، متوجه می‌شوید که راز سالم شدن ساده است – هیچ وقت حس و حال آن را نخواهید داشت، پس باید ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ برو!

نرفتن به باشگاه، رفتن به رستوران فست فود و وقت تلف کردن در فیس بوک به مراتب از نفس نفس زدن در باشگاه و کم کردن مصرف قند آسان‌تر است. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، رژیم بگیرید و به طور منظم ورزش کنید، فقط کافی است یک کار را انجام دهید: احساس‌تان را بیخیال شوید. احساس شما اهمیتی ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد کاری است که شما می‌کنید.

اریکا به این مسئله پی برد. او بعد از این که پا در مسیر کاهش وزن گذاشت، متوجه شد که «تمام انگیزه‌اش را برای ورزش از دست داده است» و «همیشه بهانه‌ای دارد» که به باشگاه نرود.

سلام مل

من یکی از طرفداران پر و پا قرص تو هستم؛ سال گذشته تو را در CNN دیدم و کنجکاو شدم. حالا یک سال است که در توئیتر تو را دنبال کرده‌ام؛ توییت‌های الهام‌بخش تو خیلی مفید هستند، اما آنچه از همه مفیدتر بوده قانون پنج ثانیه است.

امسال بالاخره توانستم وزن کم کنم؛ کاری که چند سال بود در آن گیر کرده بودم و توانایی انجامش را نداشتم. امسال ۱۲ کیلو وزن کم کرده‌ام و علی‌رغم آن همیشه انگیزه‌ام را برای ورزش از دست می‌دادم. همیشه بهانه‌ای داشتم. یا خیلی دیر بود، یا وقت نداشتم یا...

چند هفته قبل ویدیوی تو را در مورد کاهش وزن در وبلاگت تماشا کردم و در تمام موارد حق با تو بود. هیچ‌وقت قرار نیست حس و حال ورزش را داشته باشم، اما اگر بخواهم نتایج پایداری ببینم، باید ورزش کنم.

من از قانون پنج ثانیه استفاده می‌کنم و امروز روز هفتمی است که بدون وقفه ورزش می‌کنم. هنوز هم بعضی روزها دلم نمی‌خواهد ورزش کنم، اما برای خودم اهدافی دارم و اگر بتوانم در آن پنج ثانیه‌ی اول خودم را متقاعد کنم که ورزش کنم، کار تمام است.

بی‌صبرانه منتظر کتابت هستم!

آرزوی بهترین‌ها، اریکا

وقتی اریکا متوجه شد که «هیچ‌وقت قرار نیست حس و حال ورزش را داشته باشم»، توانست یک پنجره‌ی ۵ ثانیه‌ای پیش روی خود ببیند و سپس خود را مجبور به عمل کند. ورزش ۱۰۰ درصد ذهنی است. بدن شما به جایی نمی‌رود مگر این‌که ذهن‌تان مجبورش کند. به همین دلیل است که قانون پنج ثانیه در زمینه‌ی سلامت، می‌تواند تا این حد مفید باشد.

استفاده از آن این گونه است...

۱، ۲، ۳، ۴، ۵ برو و به سمت باشگاه حرکت کن.

۱، ۲، ۳، ۴، ۵ برو و شیرینی را زمین بگذار و سینه‌ی مرغ آب‌پز بخور.

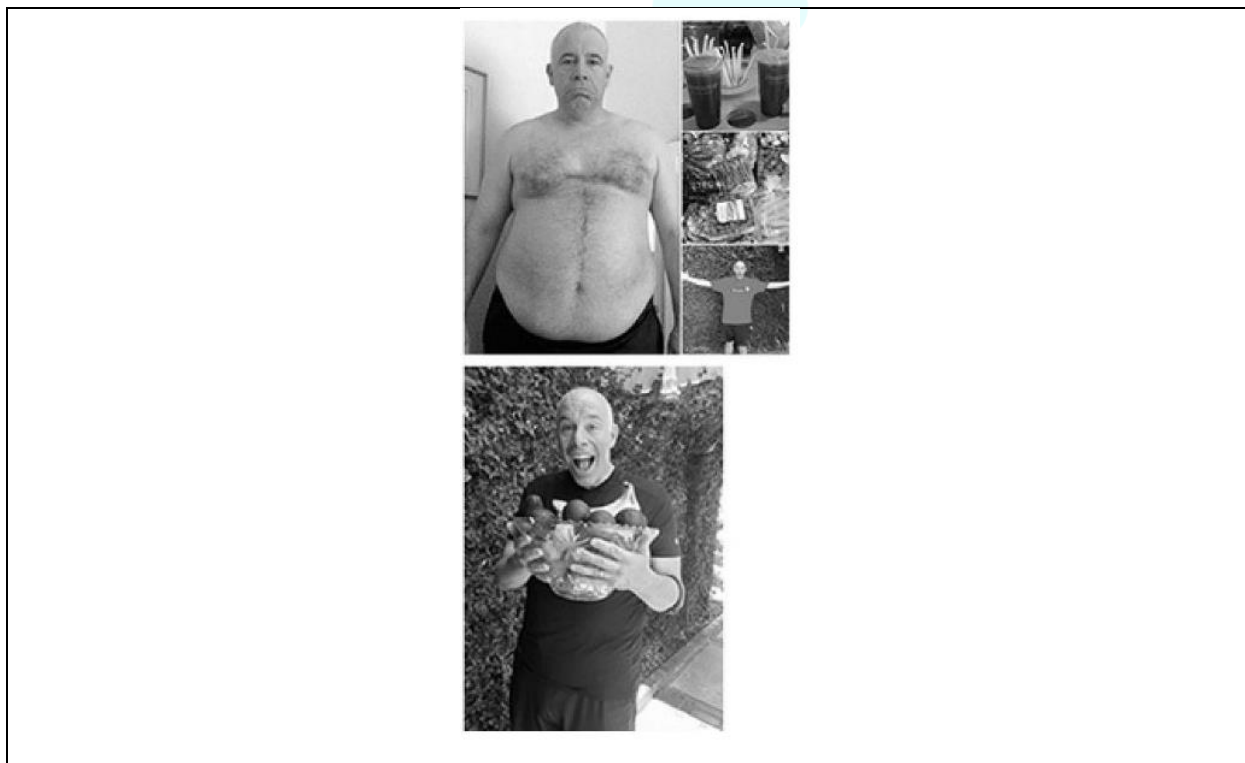
۱، ۲، ۳، ۴، ۵ برو و از شیرینی‌سرا دور شو، هر چند شیرینی‌ها فریب‌دهنده هستند.

در سراسر دنیا افرادی وجود دارند که به مراتب از شما چاق‌تر، تنبل‌تر و بداندام‌تر از شما بودند،

اما با استفاده از قانون ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ توانسته‌اند بدن، ذهنیت و زندگی خود را متحول کنند.

مثل چارلی. چارلی وقتی با من تماس گرفت، ۱۷۰ کیلو وزن داشت. دور کمرش ۱۴۰ سانتی‌متر

بود. به عکس‌های پست فیسبوکی زیر نگاه کنید و خواهید دید که چارلی چقدر چاق بوده است.





چارلز

روز ۵۲۹ خوردن غذای سالم

وزن اولیه ۱۷۰ کیلو؛ دور کمر ۱۴۰.

وزن کنونی ۱۰۷ کیلوگرم؛ دور کمر ۹۴.

هر چیزی که به شما انگیزه بدهد، تفاوت ایجاد خواهد کرد!!!

.....

سفر کاهش وزن من از روز ۱۵ ژانویه ۲۰۱۵ شروع شد؛ اما اگر قانون پنج ثانیه نبود، هرگز

این سفر را شروع نمی‌کردم!

در روز ۲۸ فوریه ۲۰۱۴ سخنرانی مل رابینز را با عنوان «چطور خود را نابود نکنیم» تماشا

کردم.

یکی از نکات مهم این سخنرانی قانون پنج ثانیه بود: «اگر فکر، ایده یا غریزه‌ای داشتید و درجا

به آن عمل نکردید، برای همیشه آن را از دست خواهید داد!»

بعد از تماشای این سخنرانی، قانون مورد نظر را پیاده کردم. همان روز بود که برای بار اول به

خودم گفتم که می‌خواهم به دیگران کمک کنم و انگیزه بدهم و در همان لحظه بود که ظرف ۵

ثانیه کاری انجام دادم. با صدای بلند کاری را که دلم می‌خواست گفتم و سپس آن را نوشتم.

«آن را عملی کن.» با خودم فکر کردم که باید به مل ایمیل دهم و این کاری است که معمولاً

انجام نمی‌دهم؛ اما ظرف آن پنج ثانیه این کار را کردم و او جواب داد و سپس تلفنی با هم حرف زدیم و این مسئله تأثیری بر زندگی من گذاشته که حتی فکرش را هم نمی‌کردم.

برخی از اتفاقاتی که از آن زمان افتاده است، عبارتند از:

۱. ۶۰ کیلو وزن کم کردم.
  ۲. سرگرم مربی‌گری و کمک به دیگران شده‌ام.
  ۳. ۳۰۰ روز بی‌وقفه نوشیدنی سالم نوشیده‌ام.
  ۴. بیش از ۲۵ بار سخنرانی کرده‌ام.
  ۵. همیشه سعی می‌کنم به قانون پنج ثانیه عمل کرده و افکار، ایده‌ها و غرایزم را به اجرا بگذارم، چون هرگز نمی‌توان دانست که عاقبت مسیر به کجا ختم خواهد شد.
- هرگز تسلیم نشوید! دوستدار شما
- ممنون از مل رابینز به خاطر قانون پنج ثانیه.

او عملاً انسان دیگری شده است. چطور توانست این کار را بکند؟ با نوشیدن نوشیدنی‌هایی که مزه‌ی علف می‌دهند. شاید حال‌تان به هم بخورد. اما برای رسیدن به این هدف، باید این کار را می‌کرد. حالا او صاحب کسب و کاری است به نام juicing strong که به مردم کمک می‌کند بدن سالم‌تری داشته باشند.

او خود را مجبور کرد که به مدت ۵۲۹ روز بدون وقفه سر قولی که به خود داده بود، بماند. چرا؟

نه برای این که حسش را داشت – بلکه به خاطر این که گفته بود این کار را می‌کند. تصور کنید که

اگر چارلی ۵۲۹ روز گذشته را صرف فکر کردن به کاهش وزن می‌کرد، چه می‌شد. چه اتفاقی

می‌افتاد؟ هیچ اتفاقی نمی‌افتاد. الکساندرا نیز سبک زندگی سالم خود را پیدا کرده و به نوشیدنی‌های

سالم روی آورده است.

سلام! آلکساندرا هستم از برزیل!

در مورد تجربه‌ی من با قانون پنج ثانیه:

هر روز یک ساعت را صرف نوشیدن نوشیدنی‌های سالم می‌کنم! بله، نوشیدنی‌های سبز، بنفس،

نارنجی و قرمز زندگی من را عوض کرده‌اند و من عاشق‌شان هستم. سرم هم خیلی شلوغ است.

هر روز ساعت ۵:۳۰ بعد از ظهر صندوق ایمیل من پر از برنامه‌ها و گزارش‌های بازاریابی است

که باید ارسال کنم و همیشه به سرم می‌زند که «امروز نوشیدنی سالم را بیخیال می‌شوم» اما نه!

به هیچ وجه.

نفس می‌کشم و فکر می‌کنم: این ایمیل‌ها قرار نیست جایی بروند؛ اگر دو ساعت دیرتر ارسال‌شان

کنم کسی نمی‌میرد... پس کافی است بگویم ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ برو بنوش. و هر روز هم جواب می‌دهد.

چارلی و آلکساندرا هر دو متوجه شده‌اند که وقتی غریزه‌ی داشتن سبک زندگی سالم را دنبال کنند

و در این راستا کارهای شجاعانه انجام دهند، تغییر در زندگی شروع می‌شود.

شروع هر کاری شجاعت می‌خواهد، ادامه‌ی آن شجاعت می‌خواهد و بدون شک در میان گذاشتن آن با تمام دنیا شجاعت می‌خواهد. پاکینام این را برایم توضیح داد. شجاعت همان چیزی است که برای کاهش وزن به آن نیاز داریم، زیرا گاهی، همان‌طور که پاکینام می‌گوید، شکاف بین کسی که هستید و کسی که می‌خواهید باشد، خیلی بزرگ به نظر می‌رسد و حتی نمی‌توان به این حجم زیاد تلاش نگاه هم کرد.

سلام مل

من تمام عمرم اضافه وزن داشتم. حالا برای اولین بار در زندگی‌ام رژیم گرفته‌ام. احساس سردرگمی و فلاکت می‌کنم، اما به کارم ادامه می‌دهم. خیلی احساس ناامنی و آسیب‌پذیری می‌کنم. می‌توانی لطفاً این را برایم توضیح بدهی؟

پاسخ کوتاه این سؤال این است که شکاف بین کسی که هستیم و کسی که می‌خواهیم باشیم، می‌تواند خیلی بزرگ جلوه کند؛ آن‌قدر بزرگ که پُر کردنش غیرممکن به نظر برسد. این احساس طبیعی است، اما اگر به این احساسات اجازه بدهیم کنترل ذهن‌مان را در دست بگیرند، به خود ظلم کرده‌ایم.

به همین دلیل است که چارلی را دوست دارم و عکس آن شکم گنده‌اش را هم دوست دارم. هر کسی می‌تواند شکاف بین عددهای ترازو را با یک فشار پُر کند. بگذارید چارلی همین امروز الهام‌بخش شما باشد. بگذارید نتایج او شما را ترغیب کند که به رژیم‌تان پایبند باشید.

می‌خواهم شما را با کس دیگری آشنا کنم. مارک از دوستان اینستاگرامی خود استفاده می‌کند تا احساس مسئولیت را در خود زنده نگه دارد. پنج هزار شنا در ماه؟ یا خدا! من به زور روزی پنج تا می‌روم.

تصمیم گرفته‌ام که تناسب اندام خود را به مرحله‌ی جدیدی برسانم و به دوستان فیسبوکی‌ام اعلام می‌کنم در ماه جولای ۵۰۰۰ شنا و ۲۰۰۰ بارفیکس رفته و مسافتی برابر ۲۰۰ کیلومتر را خواهم دوید. در عین حال، نصف ماه را صرف گذراندن تعطیلات با بچه‌هایم می‌کنم و سعی می‌کنم کتابم را هم تمام کنم. کتابی که به خاطر قدرت قانون پنج ثانیه آن را شروع کردم و موضوع آن افزایش ارزش کسب و کار و فروش کسب و کار است. بی‌صبرانه منتظر چاپ شدن کتابت هستم، مل رابینز. من خودم شاهدهی بر این مسئله هستم که توصیه‌های عالی تو واقعاً کارساز هستند. دوستدارت.

اصل ورزش روزمره به هدف شخصی و حرفه‌ای مارک یعنی «نوشتن کتابی در مورد افزایش ارزش و فروش کسب و کار» کمک می‌کند. هر روز که مارک ورزش می‌کند، ذهنیتی پیدا می‌کند که در مسیر اتمام این کتاب یاری‌اش خواهد کرد. برو مارک! وقتی کتابت را تمام کردی به ما هم خبر بده.

شاید ۵۰۰۰ شنا در یک ماه کمی اغراق‌آمیز باشد، چون ممکن است شما را بکشد. ایرادی ندارد. چطور است چالش تناسب اندام را برگزار کنیم؟ آنوک را ببینید – او در هفته‌ی سوم چالش خودش

است. او به ما واقعیت ساده‌ای را در مورد سلامتی و ورزش می‌گوید: «اصلاً و ابداً حس و حالش را نداشتم، اما هر طور که شده انجامش دادم. آفرین آفرین آفرین»

آفرین به تو آنوک، دختر خوب. شما هم دختر/پسر خوبی هستید - اگر وقتی حسش را ندارید، خود را مجبور به عمل کنید.



واقعاً حسش را نداشتم، اما هر طور که شده انجامش دادم؛ آفرین آفرین آفرین. همان‌طور که مل رابینز همیشه می‌گوید: «قرار نیست حسش را داشته باشید.» امروز هفته‌ی سوم برنامه‌ی ورزشی‌ام را تمام کردم.

اگر فکر انجام این کار شما را می‌ترساند، با آلیس آشنا شوید. آلیس «دختر ۱۹ ساله‌ای است از بریتانیا» که با من تماس گرفت، چون واقعاً «اوضاعش ناجور بود.» از زبان خودش بشنوید:

من از دلهره و آگورافوبیا<sup>۴</sup> رنج می‌برم و این دو بیماری واقعاً من را آزار می‌دادند. ۱۰ کیلو اضافه وزن پیدا کردم و این باعث شد احساس بدبختی کنم و از قبل هم بیش‌تر در خانه بمانم. به علاوه، پدر و مادرم هم به من فشار می‌آوردند که باید فلان مدرک را از فلان دانشگاه بگیری و من هم خودم را قانع کرده بودم که به خاطر رضایت آن‌ها این کار را انجام خواهم داد... ویدیوی شما را تماشا کردم و با خود گفتم آیا من واقعاً این را می‌خواهم؟ آیا واقعاً قد و قواره‌ی فعلی‌ام را می‌خواهم؟ آیا لیاقت دارم که به خواسته‌ام برسم؟

دروغ نمی‌گویم، کمی طول کشید؛ اما هر هفته یک بار سخنرانی شما را تماشا کردم و سپس انگیزه گرفتم...

او انگیزه گرفت که عمل کند. او می‌خواست خودش را جمع و جور کند و کنترل زندگی‌اش را در دست بگیرد. او می‌خواست تغییر کند. و کرد! با پدر و مادرش حرف زد و تغییر رشته داد.

<sup>۴</sup>ترس از مکان‌های باز. (م)

در دانشگاه مورد علاقه و رشته‌ی مورد علاقه‌ام قبول شدم و ماه اکتبر به دانشگاه خواهم رفت. در مورد اضافه وزن؛ از دسامبر تا حالا ۱۰ کیلو وزن کم کرده‌ام؛ این کار را با غذای سالم، ورزش کافی و قانون پنج ثانیه‌ی شما انجام دادم.

امیدوارم زیاد وقت‌تان را نگرفته باشم. خیلی دلم می‌خواست بگویم که سخنرانی شما چقدر بر من تأثیر گذاشته است! هنوز راه درازی در پیش دارم، اما هر موقع احساس می‌کنم دارم از راهم منحرف می‌شوم، سخنرانی شما را دوباره تماشا می‌کنم.

کاری که آلیس کرد، شجاعت می‌خواهد. شجاعت می‌خواهد که با خود در مورد خواسته‌های مان صادق باشیم. شجاعت می‌خواهد که خود را جمع و جور کنیم - و شروع کنیم. اغلب اوقات، قدم اول از همه سخت‌تر است. اگر از مسیر منحرف شدید، همیشه می‌توانید دوباره در مسیر درست قرار بگیرید. انحراف طبیعی است. روزهایی هست که حسش را ندارید. به یاد داشته باشید که دوباره می‌توانید کنترل را در دست بگیرید. فقط پنج ثانیه زمان می‌برد.

از کریستین پرسید. او در پست اینستاگرام خود مطلب واقعاً مهمی را می‌گوید - «قدم اول - بیرون آمدن از تخت خواب - از همه سخت‌تر است. اما ارزشش را دارد.» مهم نیست چند بار ورزش کرده‌اید، آغاز هر روز همیشه سخت‌ترین کار است.





قدم اول – بیرون آمدن از تخت خواب – از همه سخت تر است. اما ارزشش را دارد، وقتی پدال را به چرخش در می آورید.

یادتان می آید وقتی گفتم از شما می خواهم تجربه ی قانون پنج ثانیه را با چالش سحرخیزی شروع کنید؟ دلیل این کار این بود که شما «انرژی فعال سازی را تجربه کنید.» انرژی فعال سازی نیروی مورد نیاز برای آغاز هر کاری است و این دقیقاً همان چیزی است که کریستین به آن اشاره می کند. و حق با اوست – ارزشش را دارد. در واقع هیچ چیز به اندازه ی این ارزشمند نیست که یاد بگیرید در میان بهانه ها راه خود را باز کرده، به خود تلنگر بزنید و یک قدم به زندگی، بدن و آینده ی رؤیایی خود نزدیک تر شوید.

شاید چالش سلامتی شما ربطی به باشگاه نداشته باشد. شاید این چالش برای شما ترسناک تر باشد، مثل مبارزه با بیماری. شما تنها نیستید و به شجاعت هرروزه برای بهبود، زندگی و قوی ماندن نیاز دارید. مردم زیادی در مورد مبارزه با سرطان و مشکلات سلامتی برای من نامه نوشته‌اند و پرسیده‌اند که چطور می‌توانند شجاعت و قدرت مورد نیاز برای مبارزه با آن را پیدا کرد. قانون پنج ثانیه ابزاری است که می‌توانید از آن برای یافتن قدرت درونی مواجهه با بیماری‌های جدی استفاده کنید.

گرگ چیک یکی از الهام‌بخش‌ترین افرادی است که می‌توانید دنبالش کنید. سرطان درجه ۳. با این وضع او چه کار کرد؟ از زمان تشخیص سرطان تاکنون ۱۰ بار در ماراتن دویده است. شگفت‌انگیز نیست؟

گرگ

مل رابنیز. بعد از تشخیص سرطان این دهمین ماراتنی است که در آن شرکت کرده‌ام. مل تو برای من منبع الهام هستی. ممنون



گرگ

ممنون از تو مل! به لطف الهام‌های تو امروز دوی خوبی داشتم.



شاید چالش شما دویدن در مارا تن نباشد. شاید سلامتی برای شما به معنای داشتن شجاعت کافی برای انجام تست سالیانه‌ی ماموگرافی باشد. وقتی از ایمی روباک مجری برنامه‌ی صبح بخیر آمریکا خواسته شد تا به صورت زنده در ویژه برنامه‌ی ماه آگاهی‌بخشی از سرطان اولین آزمایش ماموگرافی خود را بدهد، واکنش اولیه‌اش این بود که به هیچ وجه، حرفش را هم ننیزد. او هیچ ارتباطی با این بیماری نداشت و نمی‌خواست این‌طور به نظر برسد که می‌خواهد برای شهرت‌بازی این کار را بکند. ایمی به نزد رابین رابرتس رفت که به سرطان سینه مبتلا شده و بهبود یافته بود. بعد از این که ایمی به رابین گفت تا حالا آزمایش ماموگرافی نداده است، رابین گفت:

*ایمی مهم همین است. گوش بده. هیچ‌کس به اندازه‌ی من نمی‌داند که انجام کارهای پزشکی در معرض عموم، چقدر انسان را معذب می‌کند. اما قدرت نجات حتی یک جان هم آن قدر شگفت‌انگیز است که هرگز پشیمان نخواهی شد. قول می‌دهم که این کار تو باعث نجات جان افراد خواهد شد. اگر به سمت دستگاه ماموگرام بروی و آن را نشان بدهی، ممکن است کسی به سرطان خود پی ببرد که از آن خبر نداشت. ۸۰ درصد زنانی که مبتلا به سرطان سینه هستند، هیچ سابقه‌ی خانوادگی ندارند.*

ایمی تصمیم خود را در همان‌جا هنگام حرف زدن با رابین گرفت و قبول کرد که تست ماموگرافی را انجام دهد. چند هفته قبل در برنامه‌اش اعتراف کرد که این آزمایش ماموگرافی جان‌ش را نجات داده و معلوم شده بود که او هم سرطان سینه دارد. دو بار جراحی برداشتن پستان و هشت دوره شیمی‌درمانی باعث شده امروز او سالم و سر حال باشد.

ایمی در تصمیم‌گیری خود از قانون پنج ثانیه استفاده نکرد، اما در آن لحظه‌ی حیاتی از تلنجر رابین استفاده کرد و تصمیمی پنج ثانیه‌ای گرفت. خدا را شکر که این کار را کرد. شاید شما این قدر خوش شانس نباشید که همکارتان به شما تلنجر بزند، اما همیشه می‌توانید این تلنجر را به خود بزنید، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، برو.

بهبود سلامتی به عمل ربط دارد. شاید نتوانید به اندازه چارلی وزن کم کنید یا مانند گرگ در ماراتن شرکت کنید، اما می‌تواند به خود تلنجر بزنید تا به دندان‌پزشک بروید، ورزش کنید و یا برای آزمایش ماموگرافی یا پروستات به دکتر بروید. وقتی مانند افرادی که در موردشان خوانده‌ایم به خود تلنجر می‌زنید، یک زندگی عوض می‌شود و آن هم زندگی خود شماست.

زندگی یعنی انتخاب‌هایی که ما می‌کنیم. و بارها و بارها در این کتاب گفته‌ام که همیشه می‌توانید روش عمل خود را انتخاب کنید. اگر هدف شما این است که سالم‌تر شوید، چیزی که به آن نیاز دارید بسیار سراسر است و ساده است. برنامه‌ای انتخاب کنید و آن را رعایت کنید، هر برنامه‌ای باشد خوب است – سپس ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، برو. بعد از آن تنها چیزی که باید هر روز انتخابش کنید این است که علی‌رغم این که به قول آنوک «واقعاً حسش را ندارید»، انجامش دهید.

گفتم کاری که باید بکنید ساده است. نگفتم آسان است. قول می‌دهم ارزشش را دارد. در انتها می‌خواهم قانون دستیابی به سلامتی و تناسب اندام را با شما در میان بگذارم:

**قرار نیست حسش را داشته باشید. فقط باید انجامش دهید.**

## افزایش بهره‌وری

«هیچ چیز جواب نمی‌دهد، مگر این که انجامش دهید.»

مایا آنجلو

بهره‌وری در یک کلمه خلاصه می‌شود – تمرکز. دو نوع تمرکز برای تسلط بر بهره‌وری مورد نیاز است: اولی توانایی مدیریت حواسپرتی‌ها است به طوری که بتوانید لحظه به لحظه روی کاری که در دست دارید، تمرکز کنید؛ و دومی مهارت تمرکز روی آن چیزی است که در حالت کلی واقعاً برای شما مهم است، طوری که روزتان را با چیزهای بیهوده تلف نکنید.

ما هر دو نوع تمرکز را بررسی می‌کنیم، آخرین تحقیقات را در این مورد بررسی می‌کنیم و شیوه‌ی استفاده از قانون پنج ثانیه برای تسلط بر مهارت تمرکز روی مسائل مهم و مدیریت حواسپرتی‌ها را با هم مورد بررسی قرار می‌دهیم.

## مدیریت حواسپرتی ها را جدی بگیرید

مدیریت حواسپرتی مانند پیگیری هدف سلامتی است. هیچ وقت قرار نیست حسش را داشته باشید؛ کافی است خود را مجبور به انجامش کنید. می دانید که اعتیاد به گوشی، اس ام اس و جواب دادن به ایمیل نوعی حواسپرتی است... اما به نظر می رسد که نمی توان جلوی آن را گرفت.

با این که می دانید باید هشدارهای گوشی را غیرفعال کنید، گوشی را روی حالت بی صدا تنظیم کنید و دیگر هر پنج دقیقه یک بار ایمیل های تان را چک نکنید، اما این دانش رفتار تان را تغییر نمی دهد. می توانم کوهی از تحقیقات را برای تان در مورد مضرات این کار بیاورم، اما این کار رفتار تان را تغییر نخواهد داد. قانون پنج ثانیه در این جا وارد بازی می شود - لازم نیست بخواهید این کار را بکنید، باید خود را به آن مجبور کنید.

اولاً باید تصمیم بگیرید که این حواسپرتی ها خوب نیستند. وقفه از هر نوعی که باشد، بوسه ی مرگ است بر بهره وری شما. تحقیقات نشان می دهد که فضای دفتری باز برای تمرکز مانند کابوس است. چک کردن ایمیل می تواند اعتیاد آور باشد و دلیل آن هم همان چیزی است که محققین علوم رفتاری «پاداش های تصادفی» می نامند. باید تصمیم بگیرید که اهداف تان از هشدارهای ایمیل مهم تر هستند. به همین سادگی.

سپس کافی است آن ها را حذف کنید. این کار مانند فرستادن موشک به فضا نیست. اما آسان هم نیست. به هر حال قول می دهم که اگر از قانون پنج ثانیه استفاده کنید، خواهید توانست این کار را

انجام دهید. وقتی حذف حواسپرتی‌ها را شروع کردید و توانستید روی چیزهای مهم تمرکز کنید، از نتایج شگفت‌زده خواهید شد، مثل کارن:

نمی‌دانید چقدر به من کمک کرده‌اید. به فکرتان هم نمی‌رسد. هر روز. از صمیم قلب، ممنونم.

اخیراً داشتم در این مورد با دخترم کندال حرف می‌زدم. او رسانه‌های اجتماعی را دوست دارد و آنقدر روی گوشی وقت می‌گذاشت که دیگر به درس و مشقش نمی‌رسید. به علاوه، چون مدام خودش را با پست‌های سلبریتی‌ها و سوپرمدل‌های مقایسه می‌کرد، نوعی احساس ناامنی در وی ایجاد شده بود.

او نیز مانند من و شما می‌دانست که رسانه‌های اجتماعی بهره‌وری‌اش را کاهش می‌دهد. کندال تصمیم گرفت که بهترین راه مدیریت حواسپرتی شبکه‌های اجتماعی این است که از شر این وسوسه رها شود – تصمیم گرفت برنامه‌های اینستاگرام و VSCO را از گوشی‌اش حذف کند. به قول خودش:

بعد از پاک کردن آن‌ها متوجه شدم که این برنامه‌ها در زندگی من چقدر بی‌اهمیت هستند. وقتی این برنامه‌ها را روی گوشی داشتم، ناخواسته روی‌شان کلیک می‌کردم و نگاه‌شان می‌کردم. حالا که آن‌ها را حذف کرده‌ام، هیچ علاقه‌ای به نگاه کردن‌شان ندارم.



حواسپرتی فقط فناوری و رسانه‌های اجتماعی نیست. سارا متوجه شد که وسایلی در زندگی حواسپرتی زیادی برایش ایجاد می‌کند و لذا تصمیم گرفت در این مورد کاری انجام دهد. او از قانون پنج ثانیه برای غلبه بر «احساسات» استفاده کرد و ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ بخش زیادی از وسایلیش را «هدا کرد، بازیافت کرد و یا دور انداخت.»

من از قانون پنج ثانیه استفاده کردم تا زندگی‌ام را سر و سامان بدهم. من خیلی وسایل جمع می‌کنم و این مسئله برایم مشکل‌ساز شده است. وقتی می‌خواهم از شر این وسایل خلاص شوم، ظرف پنج ثانیه تصمیم خودم را می‌گیرم و بدون شک جواب می‌دهد. من در چند هفته‌ی اخیر چیزهای زیادی را اهداف و بازیافت کرده و یا دور انداخته‌ام. حالا خیلی احساس خوبی دارم که این وسایل به درد نخور محاصره‌ام نکرده‌اند.

سارا با دور انداختن وسایل خود با تصمیمات پنج ثانیه‌ای، اکنون احساس «فوق العاده‌ای» دارد و دیگر در میان وسایل گیر نمی‌افتد. اگر شما نیز می‌بینید مانند کندال رسانه‌های اجتماعی حواس‌تان را پرت می‌کند و یا مانند سارا به خاطر وسایل حواس‌تان پرت می‌شود، لحظه‌ی قدرت‌نمایی شما فرا رسیده است. تازه بیدار شده‌اید و وقت آن است که دور و برتان را کمی مرتب کنید. ۵، ۴، ۳، ۲، ۱. حواسپرتی‌ها را حذف کنید. به همین سادگی.

کار سخت‌تر و قدرتمندتر این است که نوع دوم تمرکز را یاد بگیرید: تمرکز کلی. کاری وجود دارد که من با استفاده از قانون پنج ثانیه انجام داده‌ام و تمرکز کلی من را خیلی افزایش داده است – من «رئیس» صبح‌های خودم شده‌ام.

مالک صبح‌های خود باشید

کنترل صبح می‌تواند در زمینه‌ی بهره‌وری خیلی کمک‌تان کند. روش من ایجاد روال صبحگاهی بود. آلیسا بعد از پیاده کردن روال صبحگاهی خودش پی برد که دارد بر روزهایش «حکم‌فرمایی» می‌کند:

خب راستش مل رابینز فکر من را درگیر کرده است. من پیام او را دوست دارم و قوانینش را اجرا می‌کنم، زود بیدار می‌شوم (از این کار بدم می‌آید، اما می‌خواهم دوستش داشته باشم)، صبحانه می‌خورم (البته منظورم قهوه است، معمولاً چیزی نمی‌خورم) و تا بعد به گوشی دست نمی‌زنم! ذهنم را صاف می‌کنم. هدفم را مشخص می‌کنم و بر روزم حکم‌فرمایی می‌کنم!

همان‌طور که آلیسا گفت، وقتی شما روال صبحگاهی ایجاد می‌کنید و آن را دنبال می‌کنید، پشت سر هم زنجیره‌ای از رویدادها را فعال می‌کنید که شوکه‌تان می‌کند.

من روال صبحگاهی خودم را مدیون استاد دانشگاه دوک آقای دن آریلی هستم. به نظر آریلی دو سه ساعت اول روز، بهترین ساعت‌های روز برای مغز شما هستند، اگر بتوانید به طور کامل بیدار

شوید. پس اگر ساعت ۶ بیدار شوید، دوره‌ی اوج تفکر و بهره‌وری شما بین ۶:۳۰ تا ۹ صبح است و الی آخر.

اگر خانه‌تان مثل خانه‌ی من باشد، بیش‌تر صبح‌ها در آن آشوبی به پاست. غذا دادن به سگ‌مان، آماده کردن صبحانه و آماده کردن سه بچه‌ی مدرسه‌ای می‌تواند یک ساعت از وقت شما را بگیرد و بخشی از بازه‌ی اوج بهره‌وری شما را به خود اختصاص دهد. به همین دلیل اگر می‌خواستم رئیس روزم باشم، باید صبح‌هایم را جدی می‌گرفتم – و این کار را با زود بیدار شدن شروع کردم تا بتوانم قبل از این که روز من را در خود درگیر کند، روی اهداف کلی‌ام تمرکز کنم.

برای تمرکز بر اولویت‌هایم روال خود را این‌گونه تغییر دادم.

روال روزانه‌ی من

۱. وقتی آلارم زنگ خورد بیدار می‌شوم.

وقتی چالش سحرخیزی را به شما معرفی کردم، اهمیت این مسئله را به اندازه‌ی کافی بررسی کردم. آلارم زنگ می‌خورد. بیدار می‌شوم. تمام. برای رسیدن به اوج بهره‌وری هرگز نباید دکمه‌ی چرت زدن را بزنید. این مسئله دلیل عصب‌شناختی دارد و من در هنگام تحقیق برای این کتاب، آن را پیدا کردم.

شما می‌دانید که خوب خوابیدن برای افزایش بهره‌وری مهم است، اما شرط می‌بندم نمی‌دانید این که چطور بیدار می‌شوید نیز به اندازه‌ی خواب مهم است. دانشمندان اخیراً کشف کرده‌اند که وقتی

شما دکمه‌ی چرت زدن را فشار می‌دهید این کار تأثیر منفی روی عملکرد و بهره‌وری مغز دارد و

این تأثیر می‌تواند تا چهار ساعت باقی بماند! باید بدانید که:

ما در دوره‌های ۹۰ الی ۱۱۰ دقیقه‌ای می‌خوابیم. حدود دو ساعت قبل از این که بیدار شوید، این دوره‌ها تمام می‌شوند و بدن کم‌کم برای بیدار شدن آماده می‌شود. وقتی آلارم زنگ می‌خورد، بدن روی حالت بیداری قرار دارد. اگر دکمه‌ی چرت را بزنی و دوباره بخوابی، مغزتان را مجبور می‌کنید که یک دوره‌ی خواب جدید را شروع کند که بین ۹۰ تا ۱۱۰ دقیقه طول می‌کشد.

وقتی یک ربع بعد دکمه‌ی چرت دوباره ظاهر می‌شود، بخشی از مغز که مسئول تصمیم‌گیری، توجه، هشیاری و کنترل خود است، هنوز در دوره‌ی خواب به سر می‌برد. نمی‌تواند بیدار شود - و ۷۵ دقیقه‌ی دیگر زمان لازم دارد تا کاری را تمام کند که این دکمه‌ی چرت آن را شروع کرده است.

این حالت «لختی خواب» می‌تواند تا چهار ساعت به طول بینجامد. به همین دلیل است که وقتی بعد از زدن دکمه‌ی چرت زدن بیدار می‌شوید تا این حد گیج و منگ هستید. دلیلش این نیست که

خواب کافی ندارید، بلکه این است که وقتی دکمه‌ی چرت زدن را فشار می‌دهید، چرخه‌ی خواب

جدیدی را شروع کرده و سپس آن را قطع می‌کنید. روزهایی که شما دکمه‌ی چرت را می‌زنید،

امکان ندارد در بهترین حالت خود باشید.

در این مورد خیلی جدی هستیم. وقتی آلارم زنگ خورد. دکمه‌ی چرت را بیخیال. بیدار شوید. بدون

حرف و حدیث.

۲. به سمت حمام بروید و آلارم را خاموش کنید.

من و همسرم گوشی یا آلارم‌مان را در اتاق خواب یا کنار تخت خواب نمی‌گذاریم. گوشی من کجاست؟ در حمام. طوری که وقتی صبح زنگ می‌خورد صدایش را بشنویم. اما آن قدر هم نزدیک نیست که بتواند ما را وسوسه کند. اگر تلفن کنار تخت خواب باشد، بدون فکر کردن آن را بر می‌دارم و قبل از خواب ایمیل‌هایم را می‌خوانم. شما نیز همین کار را می‌کنید. اگر دم دست باشد، بدون فکر کردن آن را بر می‌دارید. اکثریت بزرگسالان قبل از بیدار شدن نیز ایمیل می‌خوانند و تحقیق اخیر مؤسسه‌ی دلویت نشان می‌دهد که یک سوم بزرگسالان و نصف افراد زیر ۳۵ سال در طول شب بیدار شده و گوشی خود را چک می‌کنند. وقتی گوشی را در حمام می‌گذارم، امکان کار کردن با گوشی را منتفی کرده و امکان یک خواب خوب را برای خودم فراهم می‌کنم.

۳. مسواک می‌زنم و روی روزی که پیش رو دارم تمرکز می‌کنم.

ظرف این ۳ تا ۵ دقیقه که برای شستن دست و صورت و مسواک زدن وقت می‌گذارم، سعی می‌کنم فکرم را روی کارهایی متمرکز کنم که باید برای خودم و اهداف کلی‌ام انجام دهم. این لیست کارهای قابل انجام نیست، بلکه لیست کارهایی است که باید انجام شوند. در این لحظه من آگاهانه افکارم را جمع کرده و به یک یا دو چیز فکر می‌کنم که حسش را ندارم، اما باید امروز انجام دهم – به خاطر اهدافم، رؤیاهایم و رشد کسب و کارم. محققین این‌ها را اهداف هوشمندانه می‌نامند (خاص، قابل سنجش، قابل دستیابی، واقع‌گرایانه، به موقع). اما من به آن‌ها می‌گویم آن دو کاری

که پیشرفت در زمینه‌های مهم را برایم تضمین می‌کنند. معمولاً همان کارهای «مسخره»ای که حس انجام‌شان را ندارم، همان‌طور که مورفین می‌گوید:

مورفین

مل رابینز، من سخنرانی تو را دیدم، یک ساعت زودتر بیدار شدم و می‌خواهم خودم را مجبور به کارهای مسخره‌ای کنم که حس‌شان را ندارم. ارزشش را دارد، ممنون.

۴. لباس می‌پوشم، تخت‌خواب را مرتب می‌کنم، به آشپزخانه می‌روم و یک فنجان قهوه

می‌ریزم.

توجه کردید که تا این‌جا من چه کاری را انجام نداده‌ام؟ به گوشی‌ام دست نزده‌ام و ایمیل‌هایم را

چک نکرده‌ام. چرا؟ چون می‌دانم اگر این کار را بکنم، تمرکز را از دست خواهم داد. وقتی ایمیل‌ها

را چک می‌کنید و اخبار و پست‌های رسانه‌های اجتماعی را چک می‌کنید، اولویت‌های شخص دیگری

بر اولویت‌های خودتان تقدم پیدا می‌کند. آیا واقعاً فکر می‌کنید بیل گیتس و اوپرا وینفری در

جای‌شان لم می‌دهند و پست‌های اجتماعی را چک می‌کنند؟ نه، شما هم نباید این کار را بکنید.

باید خودتان را قبل از هر چیز قرار دهید، پس تا زمانی که روزتان را برنامه‌ریزی نکرده‌اید، ایمیل

را بیخیال شوید.

۵. من ۱ تا ۳ «باید» را می‌نویسم و توضیح می‌دهم که چرا مهم هستند.

در دفتر برنامه‌ریزی روزانه‌ام یک، دو یا سه چیز را می‌نویسم که احساس می‌کنم باید امروز انجام دهم – کارهایی که برای من هستند. اهمیت این مرحله به خاطر دو چیز است: اولاً چون من شرم تصویری دارم و ثانیاً چون تحقیقات استاد دانشگاه کالیفرنیا دکتر گیل متیوز نشان می‌دهد که وقتی اهداف‌تان را می‌نویسید، ۴۲ درصد بیش‌تر احتمال دارد به آن‌ها دست پیدا کنید.

نوشتن این اهداف به این معناست که من در تمام طول روز آن‌ها را خواهم دید و به یادشان خواهم افتاد. دلیل انجام کارها را هم می‌نویسم تا یک تلنگر اضافی به من بزند.

اگر این کارها را در تقویم گوشی بنویسم، فراموش‌شان خواهم کرد. نصف اوقات وارد اتاق می‌شوم و یادم می‌رود که برای چه کاری وارد اتاق شده‌ام – پس باید‌ها را می‌نویسم تا «همیشه در تسخیرشان باشم.» وقتی این باید‌ها وارد دفترچه‌ی برنامه‌ریزی شد، چون این دفتر در طول روز جلوی رویم است، به صورت تصویری من را راهنمایی می‌کند. دیدن «باید»ها به من یادآوری می‌کند که باید این کارها را انجام دهم. می‌توانید این کار را در دفترچه و یا تقویم خودتان انجام دهید – فقط آن‌ها را بنویسید و پیش خودتان نگه دارید، مثل شارون:

شارون

مل رابینز، من کنترل لیست کارهایم را در دست گرفته‌ام.

۶. برای روزم برنامه‌ریزی می‌کنم و نیم ساعت قبل از ۷:۳۰ وقت می‌گذارم

قبل از این که سراغ گوشی و ایمیل بروم، ابتدا مهم‌ترین بایدها را برنامه‌ریزی و اغلب اجرا می‌کنم و برای این کار از ابزاری به نام «نیم ساعت قبل از ۷:۳۰» استفاده می‌کنم.

من قبل از ۷:۳۰، نیم ساعت برای برنامه‌ریزی آن روز وقت می‌گذارم. در این بلوک زمانی، یا کار کردن روی دو یا سه بایدم را شروع می‌کنم و یا برنامه‌ریزی می‌کنم که در همان روز آن‌ها را انجام دهم. اگر در خانه باشم، برنامه‌ریزی را از ساعت ۷:۰۰ شروع می‌کنم، یعنی همان وقتی که آخرین بچه‌ام سوار سرویس مدرسه می‌شود. این نیم ساعت برای موفقیت من ضروری است.

با تنظیم روز و اطمینان از این که «روی چیزهای مناسب تمرکز می‌کنید»، شما نیز مانند جرمی خود را برای «بهره‌وری بیش‌تر» و موفقیت در دستیابی به اهداف آن روز آماده می‌کند.

جرمی ضرغامی

مل رابینز، من اخیراً خیلی از قانون تو استفاده کرده‌ام! این قانون به من کمک کرده است که بهره‌وری بیش‌تری داشته باشم و به من کمک می‌کند که روی چیزهای مناسب تمرکز کنم.

ممنون.



مفهوم «نیم ساعت قبل از ۷:۳۰» را نمی‌توان بعد از ورود به اداره یا دفتر به کار برد. باید این کار را در خانه و یا در قهوه‌خانه‌ی مورد علاقه و یا در مترو انجام دهید. شوخی نمی‌کنم. درست همان لحظه‌ای که وارد دفتر شدید و اولین ایمیل آن روز را جواب دادید، آن روزتان بر باد رفته است.

پروفسور سون کارلسون در این مورد تحقیق کرده است که مدیرعامل‌ها چطور می‌توانند تا این حد موفق باشند. راز موفقیت این مدیران چیست؟ آن‌ها ۹۰ دقیقه در خانه کار می‌کنند، زیرا در خانه «امکان تمرکز دارند.» آن‌ها می‌گویند در سر کار هر ۲۰ دقیقه یک بار تمرکزشان گسسته می‌شود. در مورد گسست و حواسپرتی‌ها چه گفتیم؟ بوسه مرگ بر سر بهره‌وری.

چه دلیل دیگری برای اهمیت برنامه‌ریزی و انجام کارهای مهم قبل از بقیه‌ی کارها وجود دارد؟

به یاد داشته باشید همان‌طور که دکتر آریلی گفت: دو سه ساعت اول روز بهترین ساعات روز برای تمرکز مغز روی کارها و اهدافی هستند که سبب پیشبرد اهداف شخصی و حرفه‌ای شما می‌شوند. پر کردن این بازه‌ی زمانی با کارهای بی‌اهمیت خیلی احمقانه است.

جواب دادن به ایمیل، جواب دادن به تلفن و نشستن در جلسات همگی به نحوی جدول زمانی شما را پر می‌کنند و به ندرت هم سبب پیشرفت درست و حسابی در زندگی می‌شوند. برای خوش‌بختی خود و برای حفظ زمان لازم برای تمرکز روی کار عمیق، اولین ساعات روز باید برای شما باشند، برای خود شما. به این خاطر بجنگید.

اگر روی دو چیز کار کنید که برای تان مهم هستند، در پروژه‌هایی پیشرفت خواهید کرد که برای تان مهم هستند – و در درازمدت هم برنده‌ی بازی خواهید بود.

زود بیدار شدن و برنامه‌ریزی برای روز مزایای عظیمی دارد. از ماری بپرسید:

سخنرانی شما را خیلی دوست داشتم و بلافاصله مطلبی در وبلاگم نوشتم و کتابی را هم شروع کردم. یکی دو هفته است ساعت ۵ صبح بیدار می‌شوم و از مزایای آن لذت زیادی می‌برم. چک‌لیستی هم برای کارهای روزانه‌ام تهیه کرده‌ام. در کتابم خلاصه‌ی مسیرم را توضیح می‌دهم و می‌گویم که در طول یک سال چه موفقیت‌هایی به دست آورده‌ام.

ماری با زود بیدار شدن، چک لیست و روال صبحگاهی صبح‌گاهی توانسته است کنترل را در دست بگیرد، اولویت‌هایش را تنظیم کند و وقت کافی را پیدا کند تا روی کتاب جدیدش کار کند. چند هفته بعد پیگیر قضیه شدم و از ماری پرسیدم که روال صبحگاهی‌اش چطور پیش می‌رود:

امروز روز ۵۴ است که ساعت ۵ بیدار می‌شوم و آیین صبحگاهی‌ام را دنبال می‌کنم. قانون ۵ ثانیه به من کمک می‌کند تا در این روزهای سرد از جایم بیرون بیایم و ورزش کنم.

خیلی خوب است، ماری، روز ۵۴م است. تونی همین کار را کرد و هر روز «ساعت ۵ صبح راهش را به باشگاه پیدا کرد.»

تونی

مل رابینز، از وقتی در دوره‌ی قانون پنج ثانیه‌ی تو در MPLS شرکت کرده‌ام، یعنی حدود یک ماه قبل، خودم را مجبور کرده‌ام که هر روز ساعت ۵ صبح به باشگاه بروم.

می‌دانم خیلی سخت است که این قدر زود بیدار شوی و به باشگاه هم بروی، اما وقتی ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ انرژی فعال‌سازی لازم برای غلبه بر احساس مقاومت را پیدا می‌کنی، نه تنها خود را رئیس روزت کرده‌ای، بلکه بهترین خودت را هم فعال می‌کنی.

۷. زمان پایان کار را مشخص می‌کنم

در حین تحقیق، چیز دیگری را هم یاد گرفتم. من علاوه بر برنامه‌ریزی برای روزم، زمان توقف کار را هم مشخص می‌کنم. درست است. هر روز، وقتی بیدار شدم، مشخص می‌کنم که چه زمانی دست از کار می‌کشم و پیش خانواده‌ام می‌آیم. داشتن زمان مشخص برای پایان کار دو فایده دارد: هدفمندی بیشتری به وقتم می‌دهد و این باعث می‌شود بهره‌وری‌ام بیشتر شود.

اصلی وجود دارد به نام قانون پارکینسون – هر قدر به کاری وقت بدهید، همان قدر کش می‌آید. پس برای روز کاری‌تان زمان مشخص کنید. زمان پایان برای استقامت و سلامت ذهن مفید است.

این کار شما را مجبور می‌کند که تمرکز کنید و در زمینه‌ی استراحت جدی باشید. همه‌ی ما به این استراحت نیاز داریم تا پیش خانواده‌مان برویم و به مغزمان فرصت استراحت و شارژ شدن بدهیم. دروغ نمی‌گوییم، من خودم را با استفاده از قانون ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ مجبور کرده‌ام که کامپیوتر را خاموش کنم و روز کاری‌ام را پایان بخشم.

استفاده از روال روزانه کمک زیادی به من کرده است. این‌گونه است که من اولویت‌هایم را قبل از کارهای اجباری تنظیم می‌کنم. من احساس کنترل بیش‌تری دارم، زیرا از لحظه‌ی زنگ زدن آلارم مالک اعمالم هستم. شفافیت بیش‌تری دارم (که به پیدا کردن فرصت‌ها کمک می‌کند) زیرا دو یا سه "باید" را مشخص کرده‌ام که سبب پیشبرد اهدافم می‌شوند.

اگر متوجه شوم که روالم را رعایت نکرده‌ام و یا سردرگم شده‌ام، از قانون ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ استفاده می‌کنم تا دوباره در مسیر درست قرار گیرم. البته شما می‌توانید روال مناسب خودتان را بسازید، افراد زیادی با افزودن ورزش، مراقبه و غیره به روال صبحگاهی خود موفقیت فراوانی کسب کرده‌اند. همه را امتحان کنید و ببینید کدام یک برای‌تان بهتر از بقیه جواب می‌دهد.

چیزی که به شما می‌گویم خیلی ساده و واضح است و جواب می‌دهد. آن را شخصی‌سازی کنید تا برای شما جواب بدهد و هر طور که شده ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ آن را انجام دهید. وقتی کاری می‌کنید که رئیس روزتان باشید، همان‌طور که کریستی می‌گوید: «تغییر زیادی حس خواهید کرد.» او به بالاترین رتبه در شرکتش دست پیدا کرده است.

## کریستی

یاد گرفته‌ام که می‌توانم خودم را به جاهایی برسانم که فکر نمی‌کردم امکانش باشد. یاد گرفته‌ام که این کار به سادگی ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ است... ممنون از تو مل رابینز به خاطر سخنانی زیبایت. یاد گرفته‌ام که مهم نیست چه می‌خواهی، اگر سخت تلاش کنی، می‌توانی به آن دست پیدا کنی! من کسانی را دیده‌ام که به بالاترین رده‌های شرکت ما رسیده‌اند و نکته‌های جالبی در مورد این کسب و کار یاد گرفته‌ام، حالا هم با قدرت به سمت جلو می‌روم!

و حالا نوبت شماست. تاکید می‌کنم من در این فصل روال‌های صبحگاهی خود را به عنوان مثال مطرح کردم، لازم نیست شما روال‌های صبحگاهی تان را همانند من تنظیم کنید. تنها چیزی که در تنظیم روال صبحگاهی اهمیت دارد این است که بتوانید نسبت به آن پایبند باشید و همچنین روال‌هایی باشند که در همان ابتدای صبح شما را در بالاترین سطح تمرکز و انرژی قرار دهند.

قبل از آن که آماده باشید، شروع کنید. آماده نشوید، شروع کنید.

## فصل یازدهم

تنبلی<sup>۵</sup> را کنار بگذارید

«برای شروع، شروع کنید.»

ویلیام وردزورث

قانون پنج ثانیه سلاح فوق العاده‌ای است برای مبارزه با تنبلی. قبل از این که روش استفاده از آن را بررسی کنیم، باید تنبلی را تعریف کنیم و بگوییم چه چیزی تنبلی است و چه چیزی تنبلی نیست. در هنگام تحقیق برای کتاب حاضر، وقتی فهمیدم چه چیزی تنبلی است، شوکه شدم. کلاً در اشتباه بودم!

متعجب شدم از این که دو نوع تنبلی وجود دارد: تنبلی مخرب، یعنی پرهیز از کارهایی که باید انجام‌شان دهید؛ و تنبلی سازنده که بخش مهمی از فرآیند خلاقیت است.

بگذارید ابتدا نوع خوب را بررسی کنیم.

## تنبلی سازنده

اگر روی یک پروژه‌ی خلاقانه یا ایده‌ی نوآورانه کار می‌کنید، تحقیقات نشان می‌دهد که تنبلی نه فقط خوب، بلکه مهم هم هست. فرآیند خلاقیت زمان می‌برد، لذا وقتی برای چند روز یا چند هفته

<sup>۵</sup> منظور از تنبلی «به تعویق انداختن کارهاست» نه تنبلی در معنای کاهلی و تن‌پروری. (م)

پروژه‌های را کنار می‌گذارید، ذهن‌تان ول می‌گردد. این زمان اضافی که صرف ولگردی ذهنی می‌شود، به شما امکان می‌دهد که ایده‌های خلاقانه‌تر و متفاوت‌تری پیدا کنید که سبب بهبود پروژه‌تان خواهد شد.

تنبلی سازنده مفهومی بود که آشنایی با آن برای شخص من خیلی رهایی بخش بود، خصوصاً در هنگام نوشتن این کتاب. قبل از این که با تنبلی سازنده آشنا شوم، همیشه با خودم کلنجار می‌رفتم، چون احساس می‌کردم گیر کرده‌ام؛ به بن‌بست نویسندگی خورده بودم و احساس می‌کردم نویسندگی ضعیف، تنبل و ناتوان هستم. در واقع فرآیند خلاقیتی با این عظمت به زمان بیش‌تری نیاز داشت.

ذهنم به استراحت نیاز داشت تا ول بگردد. اتمام این کتاب هفت ماه بیش‌تر از آنچه فکر می‌کردم به طول انجامید. اما به خاطر همین هفت ماه، کتابم ۱۰۰ برابر بهتر شد. اگر به نتایجی که می‌خواهید نمی‌رسید، کمی به خود وقت بدهید، بروید و انرژی‌تان را جای دیگری متمرکز کنید و سپس با دیدی تازه به سر کارتان برگردید.

پس اگر روی پروژه‌ی خلاقانه‌ای کار می‌کنید و محدودیت زمانی مشخصی ندارید، اگر چند هفته کار را کنار بگذارید و به ذهن‌تان اجازه‌ی ولگردی بدهید، تنبلی نکرده‌اید. این بخشی از فرآیند خلاقیت است. ایده‌های جدیدی که در حین تنبلی به ذهن‌تان خطور می‌کند باعث می‌شود باهوش‌تر شوید.

## تنبلی مخرب

تنبلی مخرب موجود دیگری است. این تنبلی زمانی رخ می‌دهد که ما از کاری که می‌دانیم باید انجام دهیم طفره می‌رویم و در عین حال می‌دانیم که این کارمان پیامدهای منفی خواهد داشت. این عادت در آخر خیلی به ضررتان تمام خواهد شد.

همه‌ی ما کوهی از کارهایی داریم که از آن‌ها طفره می‌رویم؛ به روزرسانی آلبوم عکس، تحلیل صفحه‌ی گسترده، تمام کردن پروپوزال، تمیز کردن خانه‌ی پدر و یا اتمام لیست کارهای قابل انجام برای رشد کسب و کار. هر کاری که می‌بینیم عمداً از آن طفره می‌رویم، باید انجام شود.

ایولین متوجه شد که دارد تنبلی می‌کند: «چندین سال بود که همه چیزم را به پرسش می‌گرفتم.» او از قانون پنج ثانیه استفاده کرد و «شگفت انگیز» بود.

وقتی قانون ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ برو را کشف کرد، توانست از این مسئله‌ی پرسش عبور کند و کارهایی انجام دهد که حتی خودش هم انگشت به دهان مانده بود.

مل، دیروز بعد از اجرای این قانون از خواب بیدار شدم... چندین سال بود که همه چیزم را به پرسش می‌گرفتم. شروع می‌کنم. دست می‌کشم. اتاق پذیرایی، آشپزخانه و غذاخوری را تمیز کردم و ۷ دور لباس شستم؛ شگفت انگیز بود. این فقط شروع ماجراست! خودم هم انگشت به دهان مانده‌ام!! من آماده‌ام. همسر هم آماده است. آماده‌ی حرکت!!!



شاید نمی‌دانست که چرا تنبلی می‌کند. بیش‌تر ما نمی‌دانیم. برای مدت‌ها، همه فکر می‌کردند تنبلی یعنی مدیریت ضعیف زمان، فقدان اراده و یا فقدان انضباط. اما همه در اشتباه بودیم. تنبلی تن‌پروری نیست، بلکه نوعی ساز و کار برای مقابله با استرس است.

## تنبلی و ارتباط آن با استرس

تیموثری پیچیل استاد روانشناسی دانشگاه چارلتون، به مدت ۱۹ سال در مورد تنبلی تحقیق کرده است. دکتر پیچیل پی برده است که محرک اصلی تنبلی در رفتن از زیر کار نیست، بلکه فرار از استرس است. تنبلی «نوعی میل ناخودآگاه است برای این که همین حالا حس خوبی داشته باشیم» و استرس کم‌تری را متحمل شویم.

اشتباه رایج همه‌ی ما این است که فکر می‌کنیم مردم عمداً تنبلی را انتخاب می‌کنند. در واقع بیش‌تر افرادی که با تنبلی درگیر هستند به محققین می‌گویند که احساس می‌کنند هیچ کنترلی روی آن ندارند و حق با آنهاست، چون آن‌ها دلیل اصلی تنبلی را نمی‌دانند. (تاکید می‌کنم تنبلی اینجا به معنای به تعویق انداختن کارها است)

ما تنبلی می‌کنیم چون استرس را دوست نداریم. شما استرس کار کردن ندارید، بلکه استرس چیزهای بزرگ‌تری دارید: پول، مشکل در روابط و یا کل زندگی. وقتی شما برای یک ربع کار یا مطالعه را بیخیال می‌شوید تا به خرید آنلاین پردازید و یا صحنه‌های مهم بازی فوتبال دیشب را

تماشا کنید، در واقع دارید برای مدتی کوتاه از زیر استرسی در می‌روید که در حالت کلی به آن دچار هستید.

مثل تغذیه‌ی عاطفی برای ذهن. وقتی از چیزی که حس می‌کنید سخت است، می‌پرهیزید، احساس راحتی می‌کنید. به علاوه، وقتی کار لذت‌بخشی می‌کنید، مثل گشت و گذار در فیسبوک و یا خندیدن به ویدیوهای یوتیوب، با ترشح کوتاه مدت دوپامین مواجه می‌شوید. هر قدر بیش‌تر تنبلی کنید، احتمال تکرار این رفتارها بیش‌تر می‌شود. مشکل این‌جاست: وقتی شما به گشت و گذار در اینترنت می‌پردازید، برای مدت کوتاهی احساس راحتی می‌کنید، اما به مرور زمان کارهایی که از آن طرفه می‌روید روی هم تلنبار شده و استرس بیش‌تری ایجاد می‌کند.

اسکات نمونه‌ی خوبی است. او برای این با من تماس گرفت که به کمک نیاز داشت. او می‌گفت همه‌ی اطرافیانش می‌گویند: «تو فقط خودت باعث پسرفت خودت می‌شوی.» و حق با آن‌ها بود.

اسکات دانشجوی مقطع دکتری است و در آزمایشگاه فیزیولوژی تحقیق می‌کند؛ متأهل است و تازه فرزند اول‌شان که «زیباترین پسر بچه‌ی دنیاست» به دنیا آمده است. او زندگی‌اش را این‌طور توصیف می‌کند:

علی‌رغم این همه فشار مالی در خانه همه چیز عالی است؛ فشار مالی به خاطر این است که هنوز دانشجوی هستم. مشکل من این است که در زندگی روزمره وقتی به دانشگاه یا آزمایشگاه می‌روم، در انجام کامل کارها مشکل دارم و این کم‌کم برایم مشکل‌ساز شده است. من همه چیز را به

تعویق می‌اندازم تا این که کار به جایی می‌رسد که یا مهلت انجام کار تمام می‌شود یا سبب آزرده‌گی خاطر دیگران می‌شود.

من انتظار زیادی از خودم دارم و هر شب قبل از خواب به خودم می‌گویم که فردا آن شروع تازه‌ای خواهد بود که نیاز دارم و همه چیز را با انرژی مضاعف حل خواهم کرد. اما هر روز شکست می‌خورم و اعتماد به نفسم برای حل این مشکل روز به روز کم‌تر می‌شود. احساس می‌کنم نتوانسته‌ام در حد قابلیت‌هایم زندگی کنم و این مسئله آزارم می‌دهد.

یادداشت اسکات نشان می‌دهد که او در نوعی دور باطل احساس ناامیدی گیر افتاده است. کاملاً قضیه را درک می‌کنم، چون آن زمان وقتی در بیدار شدن مشکل داشتم، من هم چنین احساسی را تجربه می‌کردم. اسکات می‌داند باید چه کار کند (به کارش حمله کند و انجامش دهد)، اما نمی‌تواند خودش را وادار به انجام آن کند.

یادداشت اسکات به من امکان می‌دهد که توضیح دهم در هنگام تنبلی چه اتفاقی می‌افتد. او گفت که «فشار مالی زیادی» را متحمل می‌شود. این فشار مالی احساس خوبی نیست. قابل درک است که او تنبلی می‌کند تا موقتاً از این فشار مالی رها شود. به یاد داشته باشید که وقتی کارهای سخت را با کارهای آسان جفت می‌کنیم، نوعی بهبود موقت در خلق و خوی‌مان ایجاد می‌شود و احساس کنترل می‌کنیم.

شاید عجیب به نظر برسد، اما دلیل این که اسکات پیوسته کارهایش را به تعویق می‌اندازد این است که می‌خواهد موقتاً از شر فشار مالی که در زندگی‌اش تجربه می‌کند، راحت شود.

خب چطور باید این احساس را متوقف کند؟ خوشبختانه این مسئله در سه مرحله‌ی ساده و علمی قابل حل است. قانون ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ به شما کمک می‌کند این کار را انجام دهید. چه مانند اسکات از کار پفره بروید و چه مانند ایولین از نظافت و چه مانند لوسو از ورزش کردن، می‌توانید از این قانون برای غلبه بر تنبلی استفاده کنید.

لوسو
<p>مل رابینز، سخنرانی این هفته‌ی شما را در LTEN دیدم... ۱، ۲، ۳، ۴، ۵... از آن روز به بعد هر روز ورزش کرده‌ام.</p>

### خودتان را ببخشید

اولین چیزی که تحقیقات به ما می‌گویند این است که: باید خود را به خاطر تنبلی ببخشید. جداً. جادو و جنبل نیست. کاملاً علمی است.

دکتر پیچیل مقاله‌ای در این مورد نوشته است که دانشجویانی که بعد از تنبلی خودشان را می‌بخشند، در امتحان بعدی کم‌تر احتمال دارد تنبلی کنند. مسخره به نظر می‌رسد، اما بخشی از مشکل این است که تنبل‌ها خیلی به خودشان سخت می‌گیرند.

تریشکه متوجه شد بعد از این که خودش را بخشید، زندگی‌اش تغییر کرده است.

تریشکه

قانون پنج ثانیه! حتماً سخنرانی مل رابینز را تماشا کنید. زندگی شما را عوض خواهد کرد، دیگر برای خودتان احساس تأسف نخواهید کرد (مثل من). به هدف‌تان برسید و رؤیای‌تان را محقق کنید.

او به جای این که خودش را سرزنش کند، دیگر تنبلی نمی‌کند. بسیار عالی!

داستان رایان هم جالب است. او با من تماس گرفت، چون در مراحل ابتدایی شروع یک کسب و کار بود. می‌گفت هر قدر می‌خواهد کسب و کارش را به راه بیندازد، «تعجب می‌کنم که به خاطر ترس از شکست چقدر سخت است که خودم را مجبور کنم رویش وقت بگذارم و کار را انجام دهم.»

رایان

تازه سخنرانی تو را تماشا کردم! تصمیم گرفتن دنبال بگردم و با تو ارتباط برقرار کنم و همین کار را هم کردم. من در مراحل اولیه‌ی یک کسب و کار تولیدی هستم و داشتم در اینترنت دنبال چیزی می‌گشتم که به من نشان دهد کارم درست است. من پولدار نیستم و دلم می‌خواهد کسب و کارم جواب دهد، تعجب می‌کنم که به خاطر ترس از شکست چقدر سخت است که خودم را

مجبور کنم رویش وقت بگذارم و کار را انجام دهم. سخنرانی تو به من انگیزه داد و چه ببرم و چه ببازم، بالاخره دارم کاری می‌کنم! ممنون به خاطر کارهایت.

حرف آخرش را خیلی دوست دارم: «چه ببرم و چه ببازم، بالاخره دارم کاری می‌کنم!» خیلی شجاعت می‌خواهد که با خود روراست باشیم و قبول کنیم که تمرکز روی کاری که لازم داریم، چقدر سخت است.

نمونه‌ی دیگر همان دانشجوی دکتری یعنی اسکات است. جمله‌اش را به یاد دارید؟ گفت: «خیلی از خودم انتظار دارم.» هر بار که تنبلی می‌کند، احساس شرمندگی و گناه می‌کند. این احساسات منفی استرس اسکات را بیش‌تر می‌کنند و «اعتماد به نفسش برای حل این مشکل روز به روز کم‌تر می‌شود.» و این مسئله نیز به نوبه‌ی خود استرس را بیش‌تر و تنبلی را افزون‌تر می‌کند.

خب بیاید این توصیه را به اسکات بگوییم. قدم اول، خودت را ببخش و این دور باطل را تمام کن. اسکات پنج ثانیه وقت بگذار ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ خود را به خاطر آزرده شدن مردم، عقب ماندن و عدم شکوفایی استعدادهایت ببخش. اگر قبول کنی که فشار مالی سبب تنبلی در آزمایشگاه می‌شود، این فرصتی به تو می‌دهد تا خودت را جمع و جور کنی و کنترل را در دست بگیری.

ضمناً باید کنترل را در دست بگیری تا هدف‌هایت بررسی و برای این کار از کسی کمک بگیر که دوست داری به آن تبدیل شوی.

حالا به گام ۲ می‌رسیم.

### شمای آینده چه کار خواهد کرد؟

اجازه دهید توضیح دهم. تیم دکتر پیچیل تحقیقات زیادی در مورد «خود کنونی» در مقابل «خود آینده» کرده است. «خود آینده» ما شخصی است که می‌خواهیم باشیم. جالب است که تحقیقات نشان می‌دهد وقتی «شمای آینده» را تصور می‌کنید، این کار به شما عینیتی می‌دهد تا در لحظه کنونی خود را به جلو برانید. در آزمایشات وقتی محققین تصاویر خود افراد را که با کامپیوتر دستکاری و پیر شده بود، به آنها نشان می‌دادند، احتمال پس‌انداز این افراد برای بازنشستگی افزایش می‌یافت.

به همین دلیل است که پنل آرمان‌ها (تصویری از آینده) جواب می‌دهد. این پنل به شما کمک می‌کند که شمای آینده را تصور کنید و این ساز و کار فوق‌العاده‌ای برای تحمل استرسی است که شمای کنونی تجربه می‌کند. پس اسکات، پنل آرمانی و یا تصویری از آینده‌ی خودت (بعد از دانشگاه و زمانی که پروفیسور اسکات شدی) داشته باش. هر لحظه‌ای که متوجه شدی داری تنبلی می‌کنی، از خود بپرس اگر پروفیسور اسکات بود چه کار می‌کرد؟

حالا می‌رسیم به گام ۳.

### با قانون پنج ثانیه شروع کنید

در آخر بعد از این که منبع تنبلی را فهمیدید، توصیه‌ی مورد علاقه‌ی دکتر پیچیل این است که «شروع کنید.» او تنها کسی نیست که به اهمیت شروع کردن واقف است. بر اساس تحقیقات یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد عادت‌های جدید، «ایجاد آیین آغاز» است. هیچ آیین آغازی بهتر از قانون پنج ثانیه نیست. حالا که جنبه‌ی علمی این قضایا را فهمیدم، می‌توانم توضیح دهم که چرا «شروع کنید» جواب می‌دهد.

- اگر تنبلی عادت است، باید این الگوی رفتاری بد (پرهیز) را با یک عادت مثبت (شروع کردن) جایگزین کنید.
- هر لحظه که احساس کردید دارید تعلل می‌کنید، کار آسان‌تر را انجام می‌دهید و یا از کار سخت می‌پرهیزید، از قانون ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ استفاده کنید تا خود را وادار کنید که کار مهم مورد نیازتان را شروع کنید. شروع کردن ما را به مهندس عزیزمان در شرکت سیسکو و مفهوم «قانون کنترل» بازمی‌گرداند. تنبلی باعث می‌شود شما احساس کنید که روی خودتان کنترل ندارید. وقتی خودتان را جمع و جور کرده و شروع می‌کنید، دارید کنترل آن لحظه و زندگی‌تان را در دست می‌گیرید.

دانیلا وقتی از این قانون استفاده می‌کند، احساس «قدرت» و «توانایی» می‌کند و به ما نشان می‌دهد که مزایای غلبه بر تنبلی فراتر از کار بوده و تمام حوزه‌های مهم زندگی مانند بهبود «رابطه‌ام با خودم» را نیز شامل می‌شود.



رابطه‌ام با خودم بهتر شده است. بیش‌تر به خودم اعتماد دارم. احساس قدرت و توانایی می‌کنم. این قانون ورد زبانم شده است. همین حالا کاری بکنید. (ممنون مل!)

همان‌طور که در طول این کتاب توضیح دادم، استفاده از ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ دنده‌ی مغزتان را عوض کرده و به قشر جلوی پیشانی مغز اجازه می‌دهد که به شروع شما کمک کند. هر بار که شما از این قانون استفاده می‌کنید، جلوگیری از تنبلی و شروع کردن آسان‌تر می‌شود. همان‌طور که سای متوجه شد اگر به خودتان بگویید: «زنگ را بزن، به این ایمیل جواب بده، این کار مسخره را تمام کن...» و شروع کن، راز انجام کارهای مهم را کشف کرده‌اید:

سای

مل عزیز این متن را برایت فرستادم تا از تو تشکر کنم. به خاطر سخنانی زیبایت. من چند ماه قبل این سخنانی را تماشا کردم. از آن زمان مدام به خودم می‌گویم «زنگ را بزن، به این ایمیل جواب بده، این کار مسخره را تمام کن.. این کار را دوست ندارم، اما به من کمک می‌کند به خواسته‌ام برسم.» خوشحالم که بعد از ایجاد این عادت پروژه‌ی بزرگی را به انجام رسانده‌ام. ممنون به خاطر این سخنانی فوق‌العاده!

هر چند انجام این کار را دوست ندارد، اما به هر حال به انجامش عادت کرده است – و پروژه‌ی بزرگش را با این ذهنیت که «به خواسته‌ام می‌رسم» تمام کرده است.

برگردیم به اسکات و آزمایشگاه؛ او می‌تواند از قانون پنج ثانیه استفاده کند و ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ خود را برای مدت کوتاهی وادار به کار کند. حالا که او منبع تنبلی را می‌داند (فشار مالی)، خودش را بخشیده است (گامی که فوق‌العاده مهم است). و وقتی توانست دکتر اسکات آینده را تصور کند، می‌تواند شمارش را شروع کرده، کنترل را در دست بگیرد، جسماً به سر میز کارش برود و کار را شروع کند. وقتی دید دارد از مسیر خارج می‌شود، می‌تواند از نو ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ بشمارد. قانون پنج ثانیه شروع را آسان می‌کند؛ این مسئله به اسکات کمک خواهد کرد کنترل کارش را در دست بگیرد و برای حل فشار مالی‌اش آماده‌تر باشد.

آندره از قانون پنج ثانیه برای رفع مشکل تنبلی و عمل کردن در راستای اهدافش استفاده کرده است. آندره ۱۶ سال دارد، اما از همین حالا یاد گرفته است که چطور بر تنبلی غلبه کند و دارد نوشتن کتابش را شروع می‌کند! او می‌گفت همیشه بهانه داشته است: این که «آماده نیستم، سرم شلوغ است، به قدر کافی باهوش نیستم.» قانون پنج ثانیه به او کمک کرد «از این بهانه‌ها عبور کند» و حالا دارد به نوشتن کتابش عمل می‌کند.

آندره

من به غریزه‌ی عمل به ایده‌هایم، اعتماد کردم و این باعث وارد شدن به باشگاه Be Z Change شد و حالا رئیس آن هستم. هم‌چنین با کالج‌های مختلف تماس گرفتم و اهداف دانشگاهی خودم را دنبال کردم. بسیاری از دستاوردهای اخیر من به این دلیل ممکن شده‌اند که من تصمیم گرفتم ظرف پنج ثانیه ایده‌هایم را عملی کنم. حالا هدفم این است که کتاب بنویسم؛ تمایلی که هیچ‌وقت رویش وقت نگذاشته بودم، چون همیشه بهانه داشتم: آماده نیستم، خیلی سرم شلوغ است، به قدر کافی باهوش نیستم. این قانون به من کمک کرد از این بهانه‌ها عبور کنم؛ به این ترتیب که به من انگیزه داد اهدافم را بنویسم و دنبال‌شان کنم. هر بار که یادداشتم را در مورد تمرکز روی نوشتن کتاب می‌دیدم، قدمی بر می‌داشتم و چیزی را امتحان می‌کردم. این قانون زندگی من را عوض کرده است.

آندره به ما نشان می‌دهد که با هر سن و سالی و هر هدفی که داشته باشیم، قدرت این را داریم که مالک خودمان باشیم، به داخل نگاه کنیم، قدمی برداریم و چیزی را امتحان کنیم و زندگی‌مان را عوض کنیم. دلیل این که شروع کردن فوری این قدر مهم است به این مسئله بر می‌گردد که با این کار از اصلی استفاده می‌کنید که محققین «اصل پیشرفت» می‌نامند. این اصل می‌گوید پیشرفت رو به جلو از هر نوعی که باشد، حال و هوای‌مان را بهتر کرده و سطح خوش‌بختی و بهره‌وری ما را افزایش می‌دهد.

علاوه بر این وقتی شما پروژه‌های را شروع می‌کنید، ساز و کاری را در ذهن خود شروع می‌کنید که شما را در مسیر آن نگه می‌دارد. همان‌طور که پیش‌تر گفتم، محققین پی برده‌اند که مغز ما کارهای ناتمام را بهتر از کارهای تمام شده به یاد می‌آورد. وقتی شروع کردید، ذهن‌تان مدام به یادتان می‌آورد که باید کار را تمام کنید.

هم‌چنین گفتم که عادت دکمه‌ی چرت من هم نوعی تنبلی بود. حالا می‌فهمم چرا. این کار موقتاً من را از استرس‌های بزرگ زندگی‌ام رها می‌کرد. به همین دلیل بود که آن را می‌زدم. حالا که به گذشته فکر می‌کنم، می‌بینم که این عادت را با استفاده از «آیین آغاز» از بین برده‌ام – یعنی همان قانون پنج ثانیه. عادت دکمه‌ی چرت زدن من جای خود را به عادت مثبتی داد: شمارش ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و سپس بلند شدن و آغاز روز. هفت سال بعد، هم‌چنان هر روز صبح برای این که از تخت‌خواب بیرون بیایم، شمارش معکوس را انجام می‌دهم.

بنابراین در مجموع این‌گونه می‌توانید از قانون پنج ثانیه به طور مؤثر برای غلبه بر تنبلی استفاده کنید: با استفاده از آن خود را وادار به شروع کنید. از کارهای کوچک شروع کنید. هر بار به مدت ۱۵ دقیقه به کارتان حمله‌ور شوید. سپس استراحت کنید. خودتان را هم سرزنش نکنید که تاکنون کارها را به تعویق انداخته‌اید. شما انسان هستید.

همه‌ی این مسائل با عقل سلیم جور در می‌آید. شما فیلی را که در اتاق قرار دارد، ذره ذره می‌خورید. در این کتاب بارها و بارها تلاش کردم این نکته را یادتان دهم که اگر بر احساساتی

که سبب بروز عادات‌های بدتان می‌شوند، غلبه نکرده و خود را وادار به شروع فوری نکنید، هرگز  
تغییر نخواهید کرد.



## بخش ۴

شجاعت، ذهن تان را تغییر می دهد



چگونه به خوش‌بخت‌ترین فرد در بین اطرافیان تبدیل شویم؟

در سه فصل بعدی، رویکرد گام به گام استفاده از قانون پنج ثانیه در کنار راهبردهای معتبر را برای غلبه بر ترس، نگرانی، مدیریت و یا درمان دلهره و تغییر تفکرتان یاد خواهید گرفت.

اگر من را در CNN دیده باشید و یا نوشته‌هایم را در مجله‌ی موفقیت خوانده باشید، شاید با خود فکر کنید که این زن با اعتماد به نفس بالایی زاده شده است. اگر فیلم‌های یوتیوب و سخنرانی‌هایم را دیده باشید و یا در سخنرانی‌های من حضور پیدا کرده باشید، این فرض در ذهن‌تان محکم‌تر می‌شود. بله، در حال حاضر من اعتماد به نفس بالایی دارم، اما این‌طور به دنیا نیامده‌ام. من در بیش‌تر ایام بزرگسالی‌ام یک فرد برون‌گرای فحاش بوده‌ام که با احساس ناامنی شدیدی دست و پنجه نرم می‌کرد. اعتماد به نفس مهارتی است که طی سال‌ها تمرین و انجام کارهای شجاعانه، به آن دست پیدا کرده‌ام.

آن‌چه بیش‌تر مردم در مورد من نمی‌دانند، این است که بیش از بیست سال با مشکل دلهره دست و پنجه نرم کرده‌ام. وقتی دختر اولم سویر به دنیا آمد، من به افسردگی پس از زایمان مبتلا شدم و تا دو ماه نباید من را با بچه تنها می‌گذاشتند. حدود دو دهه برای کنترل حمله‌ی عصبی از قرض سرتراپین استفاده کرده‌ام. مبارزه‌ی من با افکارم واقعی و گاهی وحشتناک بوده است.

وقتی ابتدا قانون پنج ثانیه را کشف کردم، از آن برای تغییر رفتارم استفاده کردم. این قانون شگفتی‌آفرین بود، زیرا عمل کردن با شجاعت هر روزه به بخشی از سرشت من تبدیل شد و اعتماد

به نفسم افزایش یافت. اما دلهره‌ام هرگز متوقف نشد. دلهره همان‌جا بود و در زیر سطح ذهنم در حال جوش و خروش بود. روی این تمرکز کرده بودم که چطور با آن زندگی کنم، مدیریتش کنم و یاد بگیرم که اجازه ندهم دلهره‌ام بیش از حد شده و به وحشت تبدیل شود.

حدود چهار سال پیش بود که به این فکر افتادم از قانون پنج ثانیه برای چیزی غیر از تغییر رفتار فیزیکی استفاده کنم. می‌خواستم افکارم را با آن عوض کنم. من تأثیر آن را روی سایر عادت‌ها دیده بودم – پس چه ضرری داشت آن را در مورد ترک عادت دلهره، وحشت و ترس به کار ببرم؟ این‌ها نیز الگوهایی هستند که ما تکرارشان می‌کنیم. عادت هستند و بس.

لذا شروع کردم به استفاده از این قانون برای تغییر روش کار ذهنم. ابتدا از آن برای ترک عادت نگرانی استفاده کردم. وقتی به این مهارت مسلط شدم، از قانون پنج ثانیه برای کنترل دلهره و غلبه بر ترس از پرواز استفاده کردم و جواب داد.

حالا که این جملات را می‌نویسم، می‌توانم بگویم دلهره‌ی خودم را درمان کرده‌ام. سال‌هاست که دیگر سرتراپین نمی‌خورم و وحشت‌زده هم نمی‌شوم. دیگر عادت ندارم نگران شوم. و ترس از پرواز؟ از بین رفته است. این‌که یاد گرفتم ذهنم را کنترل کنم، افکارم را جهت‌دهی کنم و بر ترس غلبه کنم بزرگ‌ترین کاری است که تا کنون در راستای بهبود کیفیت زندگی انجام داده‌ام. دیگر تقریباً هیچ‌گاه احساس نگرانی نمی‌کنم و وقتی هم می‌کنم، کافی است ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ بشمارم تا به جای این‌که نگران مسئله باشم، ذهنم را در مسیر رسیدن به راه‌حل قرار دهم. من با استفاده از این



قانون، ذهنم را دگرگون کرده‌ام و حالا در خوش‌بخت‌ترین و خوش‌بین‌ترین حالت خودم هستم. حالا ذهنم به جای این که علیه من کار کند، برای من کار می‌کند.

و اکنون نوبت شماست.

اول، باید یاد بگیرید با استفاده از قانون پنج ثانیه، علم عادات و قدرت سپاس‌گزاری اعتیاد به نگرانی و گفتگوی منفی با خودتان را درمان کنید.

دوم، به بحث دلهره و وحشت‌زدگی خواهید پرداخت. یاد خواهید گرفت که این مفاهیم چه چیزهایی را شامل می‌شوند. سپس روش گام به گام خودم را برای قطع، تغییر چارچوب و در نهایت از بین بردن دلهره توضیح خواهم داد.

سوم، راهبرد اثبات شده‌ای را برای غلبه بر ترس یاد خواهید گرفت. با تکیه بر ترس من از پرواز، یاد خواهید گرفت که چطور باید از قانون پنج ثانیه برای «مهار افکار» استفاده کنید تا اجازه ندهید ترس بر ذهن‌تان غلبه کند.

تمام مطالبی که قرار است یاد بگیرید، آن قدر ساده و قوی است که می‌توانید به فرزندان‌تان هم یاد بدهید.

زندگی شگفت‌انگیز است.

و سپس ترسناک است.

و سپس دوباره شگفت‌انگیز است.

و در بین شگفت‌انگیز و ترسناک،

زندگی عادی و تکراری و روزمره است.

در شگفت‌انگیز نفس بکشید،

در ترسناک نگه دارید

و در عادی بیرون بدهید.

زندگی همین است.

زندگی سرد، جلابخش روح، شگفت‌انگیز،

ترسناک، عادی.

و زیباییِ سوزناکی دارد.

ال. آر. ناست



## به نگرانی پایان دهید

«به زیبایی‌ای که هنوز باقی مانده است فکر کنید و خوشحال باشید.»

انی فرانک

ترک عادت نگرانی بیش از هر تغییر دیگری بر زندگی شما تأثیر مثبت خواهد گذاشت. شاید باور نکنید، اما به شما یاد داده‌اند که چطور نگران باشید. شما وقتی بچه بودید، مدام می‌شنیدید که پدر و مادرتان نگران هستند: «مراقب باش»، «لباس گرم بپوش و گرنه سرما می‌خوری» و «این قدر نزدیک تلویزیون نشین». ما در بزرگسالی وقت و انرژی زیادی را صرف نگرانی در مورد چیزهایی می‌کنیم که توان کنترل‌شان را نداریم و ممکن است مشکل‌ساز شوند. وقتی به پایان زندگی نزدیک می‌شوید، آرزو می‌کنید که کاش این کار را نمی‌کردید.

دکتر کارل پیلمر استاد دانشگاه کورنل و بنیان‌گذار پروژه‌ی Legacy است. او با بیش از ۱۲۰۰ شهروند بزرگسال در مورد معنای زندگی حرف زده است. او «شوکه شده بود» از این که بیش‌تر افراد در اواخر زندگی خود از یک چیز پشیمان هستند: کاش این قدر وقتم را صرف نگرانی

نمی‌کردم. توصیه‌شان «فوق‌العاده ساده و سراسر است: نگرانی یعنی هدر دادن این زندگی محدود و گران‌بها.»

می‌توانید نگرانی را ترک کنید و قانون پنج ثانیه این کار را به شما یاد می‌دهد. نگرانی تنظیمات پیش‌فرضی است که وقتی توجه نمی‌کنید، ذهن‌تان روی آن قرار می‌گیرد. نکته‌ی مهم این است که وقتی متوجه شدید که دارید به سمت نگرانی منحرف می‌شوید، میچ خودتان را بگیرید و با استفاده از قانون پنج ثانیه کنترل ذهن‌تان را دوباره به دست بگیرید. برای مثال:

همسرم اخیراً گواهینامه‌ی موتورسیکلت گرفت و یک موتورسیکلت کوچک دست دوم خرید. دیروز داخل خانه نشسته بودم که متوجه شدم موتور را از پارکینگ بیرون می‌برد. همین که سوار موتور شد، دیدم ذهنم بلافاصله دارد به سمت نگرانی منحرف می‌شود.

من نگران این بودم که با ماشینی تصادف کند؛ می‌ترسیدم پلیس به من زنگ بزند و بگوید همسرت تصادف کرده است. این نگرانی ظرف پنج ثانیه حواس من را ربود. با همین سرعت. خب که چه؟ نگرانی من نمی‌تواند امنیت او را حفظ کند و جلوی تصادف را بگیرد. همان‌طور که پیرمرد ۸۳ ساله در پژوهشی گفت: نگرانی من «چیزی را حل نمی‌کند»، فقط باعث خواهد شد در تمام مدتی که کریس سوار موتورسیکلت است، من در عذاب باشم – و نتوانم از لحظه‌ی کنونی لذت ببرم.

همین که می‌بینم دارم نگران می‌شوم، از قانون ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ استفاده می‌کنم و به چیز مثبت‌تری فکر می‌کنم – مثلاً به کریس فکر می‌کنم که وقتی سوار موتور است، لبخندی به لب دارد.

جالب این که کریس خودش موتورباز است. او در مسابقات شرکت می کند و همیشه برای تمرین پنجاه شصت کیلومتر موتور می راند. آن موقع اصلاً نگران نمی شوم. اما حالا که با سرعت ۲۰ کیلومتر بر ساعت موتور می راند، نگران هستم. آیا مشکلی پیش نخواهد آمد؟ البته که ممکن است پیش بیاید. اما معمولاً پیش نمی آید.

وقتی از قانون پنج ثانیه برای پایان بخشیدن به نگرانی استفاده کردید، شگفت زده خواهید شد از این که ذهن چقدر به سمت چیزهای منفی منحرف می شود. ذهن من هر روز این کار را می کند. خیلی بد است و هر روز با آن مبارزه می کنم. برخی روزها چندین بار برای کنترل افکارم از قانون پنج ثانیه استفاده می کنم. همین چند روز قبل بارها و بارها مچ خودم را در حال نگرانی گرفتم. دخترهایم داشتند از پرو برمی گشتند و تمام روز من نگران سانحه ی هوایی، تأخیر پرواز، پرت شدن از صخره های آند، تصادف اتوبوس، گم شدن کیف و جا ماندن دخترها در فرودگاه بودم. دخترهایم صحیح و سالم برگشتند و اگر قانون پنج ثانیه نبود روزم خراب می شد. هر بار که می دیدم ذهنم به سمت فکرهای بد منحرف می شود، به خود می گفتم: «نه نه نباید...» و ذهنم را به سمت فکری می بردم که لبخند به لبم بیاورد - مثل این که وقتی دخترهایم برگشتند، موقع شام در مورد سفرشان برای مان حرف خواهند زد.

## احساس دوست داشتن معمولاً سبب نگرانی می‌شود

چیز دیگری که باعث تعجب شده این است که نگرانی چقدر ظریف است و با چه سرعتی می‌تواند کنترل شما را در دست بگیرد. تعجب کرده‌ام که چرا درست وقتی احساس خوشحالی و دوست داشتن می‌کنم، نگران می‌شوم.

امسال بهار وقتی داشتم به دختر هفده ساله ام نگاه می‌کردم، این اتفاق افتاد. خیلی عجیب بود، یکدفعه قلبم پُر شد از احساس عشق و دوست داشتن. و ناگهان بدون اخطار، نگرانی به ذهنم هجوم آورد و لحظه را از چنگ ربود. تمام وجودم مملو از ترس شده بود.

در مرکز خرید بودیم. سوپر داشت برای جشن مدرسه لباس امتحان می‌کرد. بعد از ظهر بود. سومین فروشگاه بود که به آن می‌رفتیم و تا همین حالا بیش از ۴۰ دست لباس را امتحان کرده بود - و هیچ یک را انتخاب نکرده بود. هر چقدر می‌گفتم این لباس به تو می‌آید، فقط وضعیت بدتر می‌شد.

من همراه او در اتاق پروف بودم و لباس‌های انتخاب نشده را جمع می‌کردم. داشتم وحشت می‌کردم از این که دیگر نمی‌توانیم لباسی پیدا کنیم که او دوست داشته باشد. لباس دیگری به او دادم تا بپوشد و گفتم: «این سه تا را هم امتحان کن تا برویم.» از اتاق پروف بیرون آمدم تا لباس را بپوشد و به کریس زنگ بزنم. یکدفعه سوپر من را صدا کرد: «مامان. لطفاً بیا این‌جا.»

سعی کردم از لحن صدایش بفهمم چه خبر است، اما متوجه نشدم که دارد گریه می‌کند، ناراحت است، زپیش گیر کرده است و یا اتفاق دیگری افتاده است. در را باز کردم. لباسی پوشیده بود و وقتی در آینه او را دیدم، در یک کلام، فوق‌العاده بود. لباسش هلویی رنگ بود و دامنش تکه‌های صورتی داشت. تمام آن چیزی بود که می‌خواست. در تصویر آینه محو شده بودم.

«نظرت چیه مامان؟»

اشک از چشمانم جاری شد. وقتی او بچه بود، یک بار دیگر این موج احساس را تجربه کرده بودم؛ وقتی ناگهان عشق یکی از نزدیکان تان درون تان را مملو از احساس می‌کند. وقتی بچه بود، نیمه شب بیدار می‌شدم تا به او سر بزنم؛ به اتاقش می‌رفتم و نگاهش می‌کردم که به پشت خوابیده و دست‌هایش را بالای سرش روی بالشت گذاشته است. این صحنه موجی از احساسات را در من ایجاد می‌کرد - و سرگشته می‌شدم که چیزی را این قدر دوست دارم. احساس می‌کردم قلبم می‌خواهد از جا کنده شود.

آن لحظه وقتی در جلوی اتاق پروف ایستاده بودم، چنین احساسی داشتم. احساس عشق می‌کردم. و سپس ناگهان سیلی از نگرانی آمد تا لحظه را از من برباید. بدون هشدار و اخطار، داشتم به این فکر می‌کردم که دخترم به دانشگاه برود، ازدواج کند، برای خودش مادر شود، دور از من زندگی کند، زمان بگذرد، پیر شوم و عمرم به پایان برسد. زندگی‌ام در یک چشم به هم زدن از جلوی چشمم گذشت. زمان داشت مسابقه می‌داد و برای یک لحظه احساس کردم که دارم او را از دست می‌دهم. اندوه و تأسف من را فرا گرفت و چشمانم پر از اشک شد.

سویر دید که من احساساتی شده‌ام و فکر کرد به خاطر لباسش است. «مامان، گریه نکن. وگرنه من هم گریه می‌کنم.» اما من داشتم گریه می‌کردم، چون از بزرگ شدن او می‌ترسیدم. گریه می‌کردم، چون زمان خیلی سریع می‌گذشت و دوست داشتم زندگی آهسته‌تر باشد. نگرانی تمام لذت آن لحظه را از من گرفت. من را از سویر دور کرد و در فضای تاریکی درون سرم قرار داد. به جای این که آن‌جا باشم و زیبایی دخترم را تحسین کنم، داشتم احساس ترس می‌کردم.

نگرانی و ترس این‌گونه ذهن شما را می‌ربایند و شما را از سحر و شگفتی زندگی محروم می‌کنند. برنی براون در هنگام تحقیق برای کتاب *پرفروش خود، شجاعت در برهوت*، به همین نکته برخورد. او دریافت که حس کردن بدترین سناریوی ممکن در لحظه‌های شادی (مثلاً این که نمی‌توانید وقتی فرزندان را بغل کرده‌اید، نگران این نباشید که روزی او را از دست خواهید داد) یک پدیده‌ی فوق‌العاده رایج است. و چرا ما نمی‌توانیم فقط لذت ببریم؟ دکتر براون می‌گوید: «چون تلاش می‌کنیم بر آسیب‌پذیری به طور کامل غلبه کنیم.»

وقتی ذهن‌تان شما را به جای غمگین، تاریک، پر تردید یا منفی می‌برد، لازم نیست همراهش بروید. هاین متنی برای من نوشته است که خیلی آن را دوست دارم: «۹۹,۹۹۹ درصد اوقات، فقط یک واقعیت ساختگی است که در ذهنم ایجادش کرده‌ام.»

از وقتی که اولین برنامه‌ی شما را در Ted دیدم، پی برده‌ام که صدای درونم چقدر دشمن بدی است، نه فقط برای اعتماد به نفسم، بلکه هم‌چنین برای توانایی پیشرفت و خودشکوفایی‌ام. هر



تصمیم و انتخابی زیر سایه‌ی تردید و نگرانی قرار می‌گیرد؛ نگرانی از این که دیگران چه فکر خواهند کرد. ۹۹,۹۹۹ درصد اوقات، فقط یک واقعیت ساختگی است که در ذهنم ایجادش کرده‌ام. بزرگ‌ترین چالش من دست برداشتن از این نگرانی بوده و خواهد بود. این که دیگران چه فکر می‌کنند هیچ تفاوتی در من ایجاد نمی‌کند. ممنون به خاطر این همه انگیزه.

وقتی شما نیز مانند من و هاین متوجه شدید صدای درون‌تان به «دشمن» شما تبدیل می‌شود، مهم این است که «از نگرانی دست بردارید» و پی ببرید که ظرف پنج ثانیه می‌توانید کنترل را دوباره در دست بگیرید.

زیر لب شمارش را آغاز کردم «۳، ۴، ۵...» و در حین شمارش احساس کردم که ترس در بدنم از بین می‌رود. شمارش من را از سرم بیرون آورد و در لحظه‌ی حاضر قرار داد. دنده را از نگرانی به تمرکز تغییر داد. نمی‌خواستم اجازه دهم نگرانی، این تجربه و احساس را از من بگیرد. نمی‌خواستم اجازه دهم عادت نگرانی، من را از لحظه‌ی حال منحرف کند و برایم تصاویر ذهنی ایجاد کند.

سپس از خودم دو سؤال ساده پرسیدم: «در این لحظه شکرگزار چه چیزی هستم؟ چه چیزی را می‌خواهم به یاد داشته باشم؟» وقتی این سؤال ساده را از خود می‌پرسید، در سطح زیستی بر مغزتان تأثیر می‌گذارید. برای پاسخ دادن باید حساب و کتاب زندگی، روابط و کارتان را در دست گرفته و در آن لحظه در جستجوی جواب باشید.

این کار شما را مجبور می‌کند که روی ابعاد مثبت زندگی تمرکز کنید. به محض این که به این فکر کردید که برای چه چیزی شکرگزار هستید، به جای نگرانی احساس شکرگزاری خواهید کرد. پاسخ این سؤال برایم واضح بود. به خاطر داشتن این دختر فوق‌العاده شکرگزار بودم. و بعد از سه ساعت تلاش، شکرگزار این بودم که بالاخره لباس مناسب را پیدا کردیم.

کیتی نیز از این قانون استفاده می‌کند تا با فکر کردن به این که برای چه شکرگزار است، بتواند نگرانی‌هایش را کنترل کند:

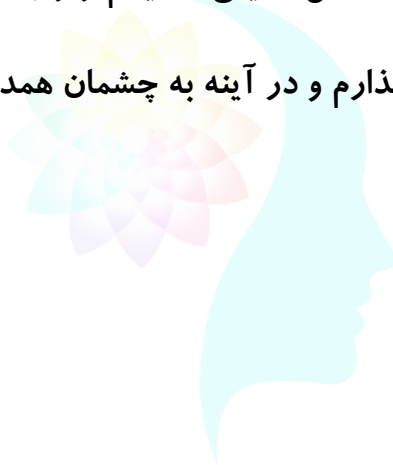
من شما را در سخنرانی‌تان در کالیفرنیا دیدم. چیزی نمانده بود که به این سخنرانی نیایم. به خاطر این که دختر پنج سال‌ه‌ام را تنها گذاشته بودم، احساس دلهره و گناه می‌کردم. به علاوه، آن زمان داشتم طلاق می‌گرفتم. به هر حال رفتم... و شما را دیدم. و شما خیلی الهام‌بخش هستید. خیلی قبل از این که بدانم قانونی به نام قانون پنج ثانیه وجود دارد، از این قانون استفاده کردم و خودم را وادار کردم که به سخنرانی بروم. هر روزی را که از خانه دور بودم، در گریه به سر می‌بردم.

هنوز هم هر روز برای ورزش از این قانون استفاده می‌کنم. تا غمگین نباشم... تا شکرگزار باشم و جریان طلاق را فعلاً معلق بگذارم... چون هنوز مطمئن نیستیم و اشکالی ندارد. دارم یاد می‌گیرم که هیچ چیز در زندگی کامل نیست. پس از شما ممنونم.

کیتی

«هیچ چیز» در زندگی کامل نیست. هیچ چیز. اما می‌توانید از ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ استفاده کنید تا آشوب درون مغزتان را آرام کرده و یاد بگیرید که تمام لحظات کوچک را تحسین کنید، لحظاتی مانند دیدن دختر کوچک‌تان.

احساس شکرگزاری فقط یک احساس خوب نیست. مطابق نظر عصب‌شناس آلکس کورب، این کار فعالیت شیمیایی مغز را تغییر داده و با فعال کردن ناحیه‌ی ساقه‌ی مغز سبب ترشح دوپامین می‌شود. وقتی نگرانی‌ام تمام شد، نفس عمیقی کشیدم و وارد اتاق پروف شدم تا نزدیک دخترم شوم و دستم را روی شانه‌اش بگذارم و در آینه به چشمان همدیگر نگاه کردیم.



## فصل سیزدهم

## به دلهره پایان دهید

«بر ذهن خود حاکم شوید، وگرنه ذهن تان بر شما حاکم می‌شود.»

هوراس

دلهره وقتی رخ می‌دهد که عادت نگرانی از کنترل خارج شود. من به عنوان کسی که در تمام طول عمر از دلهره رنج برده‌ام، خوب می‌دانم که دلهره می‌تواند با شما چه کار کند و چقدر می‌تواند ترسناک باشد. هم‌چنین می‌دانم که چطور باید بر آن غلبه کنید. با استفاده از قانون پنج ثانیه در کنار راهبردی به نام «تغییر چارچوب» این کار را با هم انجام خواهیم داد.

کلید غلبه بر دلهره این است که آن را درک کنید. اگر بتوانید وقتی به دلهره دچار شدید، آن را درست تشخیص دهید و تغییر چارچوب دهید، خواهید توانست قبل از این که ذهن تان وارد حالت وحشت‌زدگی کامل شود، افکارتان را ثبات بخشید. به مرور زمان و در اثر استفاده‌ی مداوم از قانون پنج ثانیه، دلهره‌ی شما ضعیف‌تر شده و به همان چیزی تبدیل می‌شود که در آغاز بوده است – نگرانی‌های ساده. همان‌طور که دیدیم، عادت نگرانی به راحتی قابل ترک است.

به نظر خودم من مضطرب به دنیا آمده‌ام. وقتی بچه بودم، پدر و مادرم می‌گفتند تو خیلی استرسی هستی و در مورد همه چیز احساس نگرانی می‌کنی. من از آن بچه‌هایی بودم که وقتی به اردو

می‌رفتند، زود دل‌شان برای خانه تنگ می‌شد و باید به خانه برمی‌گشتند. وقتی دانشجو بودم، همین که اسمم را صدا می‌زدند، صورتم مثل گوجه قرمز می‌شد. در مهمانی‌ها از شجاعت مستی استفاده می‌کردم و با پسرهای جذاب حرف می‌زدم، چون بدون الکل استرس مثل خوره به جانم می‌افتاد. حمله‌های وحشت‌زدگی در اوایل بیست سالگی‌ام شروع شد، یعنی وقتی در دانشکده حقوق بودم. وحشت‌زدگی مثل این است که دچار سکته‌ی قلبی شوید و به دو دلیل رخ می‌دهد: نخست، چون باید کار ترسناکی انجام دهید (حرف زدن در جمع، روبرو شدن با همسر سابق، سوار شدن بر هواپیما) و دوم بدون هیچ دلیلی.

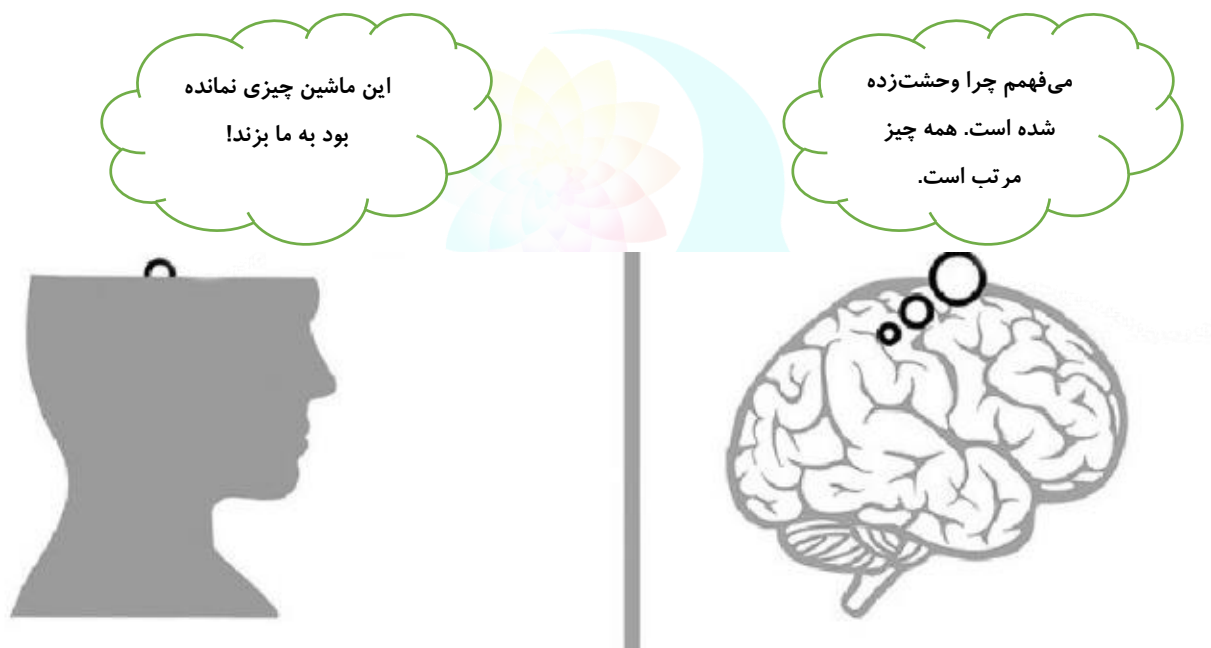
اگر تا حالا دچار وحشت‌زدگی نشده‌اید، بهترین توصیف آن این است: وقتی ذهن و بدن شما چیز عجیب و غیرمنتظره‌ای را تجربه می‌کنند که از بیخ گوش‌تان رد می‌شود. بگذارید با یک قیاس ساده توضیح دهم.

وحشت‌زدگی عادی در مقابل حمله‌ی پنیک (حمله عصبی)

بارها در زندگی پیش می‌آید که شما وحشت‌زده شوید و این کاملاً طبیعی است. فرض کنید مثلاً شما دارید در اتوبان ماشین می‌رانید و می‌خواهید لاین‌تان را عوض کنید. ناگهان ماشینی با سرعت بالا از کنارتان رد می‌شود؛ شما کنار می‌زنید تا با آن برخورد نکنید و از بیخ گوش‌تان رد می‌شود. وقتی در اتوبان خطر از بیخ گوش‌تان رد شد، مقدار زیادی آدرنالین در بدن‌تان ترشح می‌شود. قلب‌تان تند می‌تپد. سرعت تنفس‌تان بالاتر می‌رود. کورتیزول ترشح می‌کنید. بدن وارد حالت

فوق‌هشیار می‌شود تا شما بتوانید کنترل ماشین را در دست بگیرید. حتی ممکن است کمی هم عرق کنید.

به محض این که بدن شما می‌ترسد، کاری می‌کند که ذهن دلیل ترس و آشفتگی بدن را پیدا کند. در مثال اتوبان، مغز می‌داند که نزدیک بود شما تصادف کنید و به همین دلیل بدن تان آشفته شده است.



وقتی ذهن تان دلیل وحشت زدگی بدن را بداند، دلهره را افزایش نمی‌دهد. بلکه به بدن اجازه می‌دهد آرام شود چون می‌داند خطر تمام شده است. زندگی شما به حالت عادی بر می‌گردد و دفعه‌ی بعدی که خواستید لاین تان را عوض کنید کمی محتاط‌تر عمل خواهید کرد.

وقتی به حمله‌ی پنیک دچار می‌شوید، همین احساس «رد شدن خطر از بیخ گوش» به ذهن و بدن تان هجوم می‌آورد، اما بدون اخطار و بدون این که اتفاقی افتاده باشد. وقتی در آشپزخانه

ایستاده‌اید و دارید برای خودتان قهوه می‌ریزید، ناگهان موجی از آدرنالین به بدن‌تان هجوم می‌آورد، درست مانند اتفاقی که هنگام تغییر لاین در اتوبان رخ داد.

قلب‌تان تند تند می‌زند. سرعت تنفس‌تان افزایش می‌یابد. شاید هم کمی عرق کنید. کورتیزول در بدن‌تان افزایش می‌یابد. بدن‌تان وارد حالت فوق‌هشیاری می‌شود. حالا که بدن در حالت برانگیخته قرار دارد، ذهن تلاش می‌کند بفهمد چرا این اتفاق افتاده است. اگر دلیل خوبی نداشته باشید، مغزتان فکر می‌کند که شما واقعاً در خطر هستید. لذا مغزتان مانند انسان‌های ماقبل تاریخ عمل کرده و به خیال این‌که خطر در کمین است، ترس شما را افزایش می‌دهد.

همین که ضربان قلب‌تان بیش‌تر شد، مغز دنبال دلیل می‌گردد تا بفهمد چه اتفاقی برای بدن‌تان افتاده است و بتواند تصمیم بگیرد که چطور از شما محافظت کند. شاید دچار حمله‌ی قلبی شده باشم. شاید نمی‌خواهم ماه آینده ازدواج کنم. شاید دارم اخراج می‌شوم... شاید دارم می‌میرم.



اگر ذهن شما نتواند توجیه خوبی پیدا کند، مغزتان دلهره را بدتر خواهد کرد تا شما بخواهید جسماً از منطقه‌ی خطر فرار کنید و از آن اتاق خارج شوید. اگر کسی را در حین حمله‌ی پنیک دیده باشید، حتماً دیده‌اید که ناگهان می‌ترسند، به سرعت این طرف و آن طرف می‌روند، فکرشان آشفته می‌شود، درست مانند آهویی که به چراغ ماشین خیره شده است؛ و سپس ناگهان «باید از اتاق بیرون بروند.» این یک دور باطل است، دوری که من سالها در آن گرفتار بوده‌ام.

مدتها بود که من نه فرق بین وحشت‌زدگی عادی و حمله‌ی پنیک را می‌دانستم و نه به نقش ذهنم در افزایش دلهره واقف بودم. نزد روانشناس رفتم و انواع و اقسام تکنیک‌های ذهنی را برای جلوگیری از پنیک امتحان کردم. حالم این قدر بد بود که از خود حمله‌های پنیک هم می‌ترسیدم و این ترس به نوبه‌ی خود باعث می‌شد بیش‌تر به حمله‌ی پنیک دچار شوم.

در نهایت به سرتراپین روی آوردم. سرتراپین خیلی خوب کار می‌کرد - به مدت دو دهه. و شما هم اگر در چاهی گرفتار شده‌اید و توان خارج شدن از آن را ندارید، نزد متخصص بروید (و دارو را هم امتحان کنید). این داروها هر چند جای روان‌درمانی را نمی‌گیرند، اما می‌توانند زندگی شما را عوض کنند.

فکر می‌کردم که تا آخر عمر قرار است سرتراپین مصرف کنم. اما بچه‌دار شدیم و هر سه تای بچه‌هایمان به نوبه‌ی خود با دلهره دست و پنجه نرم می‌کردند. فقط نگرانی نبود. این دلهره داشت بر زندگی آنها تأثیر می‌گذاشت - آنها دیگر خاله‌بازی نمی‌کردند، روی کف اتاق می‌خوابیدند و در مورد همه چیز احساس نگرانی می‌کردند. اوکلی حالت پنیک خودش را «الیور» می‌نامید و



دخترمان سویر هم دلهره‌اش را «چرخه‌ی چه می‌شد اگر...» می‌نامید. او یک بار رو به من کرد و گفت:

«انگار داخل مغزم نوعی «چرخه‌ی چه می‌شد اگر...» وجود دارد و وقتی به همه‌ی این «چه می‌شد اگر»ها فکر می‌کنم، در داخل آن‌ها گیر می‌افتم و نمی‌توانم از آن‌ها بیرون بیایم، چون همیشه «چه می‌شد اگر»هایی هستند.»

می‌دانستم که این پدیده چقدر ترسناک است و خیلی ناراحت‌کننده بود که بچه‌ی خودم به آن دچار شده بود و از آن می‌ترسید. وقتی تلاش کردم به آن‌ها کمک کنم دلهره‌شان را درمان کنند، خیلی آزرده‌خاطر شدم، چون هیچ چیز جواب نمی‌داد. نزد متخصص رفتیم و انواع و اقسام تکنیک‌ها را امتحان کردیم. برای‌شان بازی‌هایی طراحی می‌کردیم و جایزه در نظر می‌گرفتیم تا با ترس‌شان روبرو شوند. اما این کارها فقط وضعیت را بدتر می‌کرد.

تصمیم گرفتم مصرف سرترالین را قطع کنم تا بدون کمک دارو با مشکل دلهره‌ی خودم کنار بیایم. دوست داشتم آن را بهتر درک کنم تا راهی برای غلبه بر آن پیدا کنم - و بتوانم به بچه‌ها هم کمک کنم. یاد گرفتم که:

«سعی کن آرام باشی» جواب نمی‌دهد

من ساعت‌های بی‌شماری را نزد متخصصینی صرف کرده‌ام که به من و بچه‌هایم می‌گفتند: «کانال را عوض کنید» و به چیز دیگری فکر کنید. اگر مسئله فقط در حد نگرانی باشد این کار جواب

می‌دهد، اما این راهبرد در مورد دلهره کاری از پیش نمی‌برد و دلیل هم دارد. وقتی شما دچار اضطراب می‌شوید، در نوعی حالت آشفته‌گی جسمی به سر می‌برید. وقتی به شخصی می‌گویید که آرام باشد، در واقع دارید از آن‌ها می‌خواهید از ۱۰۰ کیلومتر در ساعت به ۰ کیلومتر در ساعت برسند. مثل این که بخواهید برای متوقف کردن قطار وحشت، در مسیرش سنگ‌ریزه قرار دهید؛ این کار ممکن است قطار را از ریل خارج کند.

پژوهش ژورنال پژوهش و درمان رفتار نشان داد که افرادی که معمولاً افکار ناخواسته‌ی خود را سرکوب می‌کنند، در نهایت در اثر همین افکار دچار اضطراب می‌شوند. درست است، وقتی به خود می‌گویید آرام باش، دلهره‌تان بدتر می‌شود، چون دارید با آن می‌جنگید! وقتی روش کار وحشت‌زدگی، چیستی و نقش مغز را در بدتر کردن آن درک کنید، خواهید توانست بر آن غلبه کنید.

دو راهبرد وجود دارد که در کنار هم خیلی خوب جواب می‌دهند: استفاده از قانون پنج ثانیه برای در دست گرفتن کنترل ذهن و سپس تغییر چارچوب دلهره و تبدیل آن به هیجان، به طوری که مغز تصمیم نگیرد آن را افزایش دهد و لذا بدن‌تان بتواند آرام شود. برای انجام این کار مطابق زیر عمل کنید.

هیجان و دلهره برای بدن احساس یکسانی دارند.

من ابتدا از این «راهبرد تغییر چارچوب» به عنوان سخنران عمومی استفاده کردم. در مورد سخنرانی عمومی و خصوصاً در مورد این که چطور بر ترس از سخنرانی غلبه می‌کنم، سؤالات زیادی از من می‌پرسند. پاسخ من همیشه باعث تعجب مردم می‌شود: من هنوز بر ترسم غلبه نکرده‌ام؛ فقط به نفع خودم از آن استفاده می‌کنم.

شغل من سخنرانی است. زیاد سخنرانی می‌کنم. در سال ۲۰۱۶ من پرکارترین سخنران زن آمریکا بودم - ۹۸ سخنرانی در سال. فوق‌العاده است. آیا استرس می‌گیرم؟ بدون شک. هر بار. اما کلک من این است: این احساس را «دلهره» نمی‌نامم، بلکه «هیجان» می‌نامم؛ چون از نظر فیزیولوژیکی دلهره و هیجان دقیقاً یک چیز هستند. بگذارید دوباره بگویم. ترس و هیجان در بدن شما دقیقاً یکسان هستند. تنها تفاوت هیجان و دلهره در نامی است که ذهن شما به آن اطلاق می‌کند. مانند همان مثال «از بیخ گوش رد شدن.» اگر مغز شما توجیه خوبی برای دلیل ترس بدن پیدا کند، مسئله از این بزرگ‌تر نمی‌شود.

اولین بار در سان فرانسیسکو بود که سخنرانی درست و حسابی انجام دادم. به یاد دارم که پشت صحنه ایستاده بودم و گوش می‌دادم که چطور اساتید دانشگاه پشت سر هم سخنرانی می‌کردند؛ با خود فکر می‌کردم که «این احمقانه‌ترین کاری است که تاکنون انجام داده‌ام. در مقایسه با این افراد باهوش، من خیلی خنگ به نظر خواهم رسید.»

کف دستم عرق کرده بود. قلبم تند تند می‌زد. صورتم داغ شده بود. زیر بغلم مثل آبشار نیاگارا شده بود. بدنم داشت برای اجرا آماده می‌شد! داشت آماده می‌شد کاری انجام دهد. اما به خودم گفتم دلهره دارم. تمام این احساسات را به عنوان نشانه‌ای در نظر گرفتم که خبر از اتفاق بدی می‌دهند؛ و این باعث شد دلهره‌ام بدتر شود.

می‌دانید نکته‌ی جالب چیست؟ شش سال بعد، یعنی بعد از ارائه‌ی صدها سخنرانی... هنوز هم وقتی پشت صحنه هستم، بدنم دقیقاً همان واکنش را نشان می‌دهد. دستم عرق می‌کند. قلبم تند می‌زند. صورتم داغ می‌شود. زیر بغلم عرق می‌کند. دقیقاً همان ترس را تجربه می‌کنم، با این تفاوت که آن را در جهتی مثبت قرار می‌دهم.

هر چه بیشتر سخنرانی می‌کردم، در هنگام سخنرانی راحتی و اعتماد به نفس بیشتری حس می‌کردم؛ اما علی‌رغم این اعتماد به نفس زیاد نیز متوجه شدم که احساسات بدنم تغییری نمی‌کند. سپس به ذهنم خطور کرد که شاید این روش آماده شدن بدن برای انجام کارهای جالب باشد. پس تصمیم گرفتم به خودم بگویم که به جای دلهره، نام آن را هیجان بگذارم.

بگویید هیجان زده‌ام

نمی‌دانستم که این کلک کوچک من، از نظر علمی کاملاً ثابت شده است. نام علمی آن «ارزشیابی مجدد دلهره» است. تغییر چارچوب دلهره و تبدیل آن به هیجان واقعاً جواب می‌دهد. ساده و قدرتمند. آلیسون وود بروکس استاد دانشکده بازرگانی هاروارد تحقیقات زیادی انجام داده تا نشان

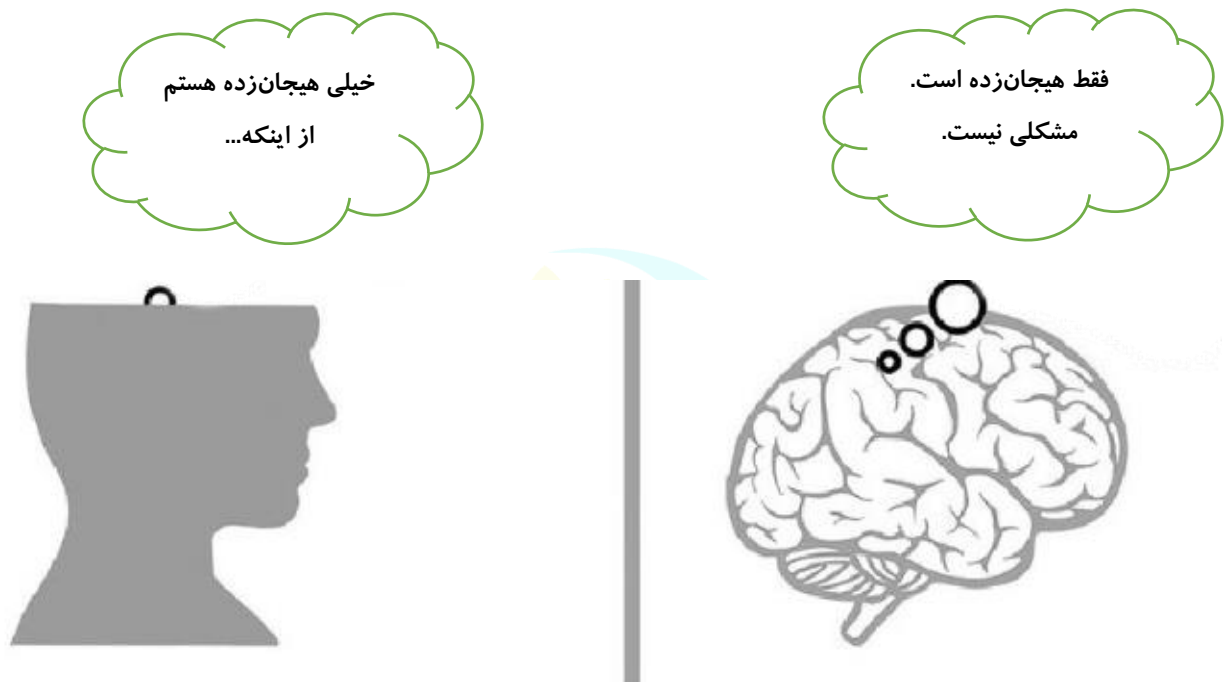
دهد که این روش نه تنها برای کاهش دلهره خوب است – بلکه حتی می‌تواند عملکرد شما را در تست‌های ریاضی، سخنرانی و غیره بهبود بخشد.

خلاصه و ساده قضیه این است که چون دلهره نوعی حالت برانگیخته است، به راحتی می‌توان مغز را متقاعد کرد که تمام این احساسات فقط هیجان هستند؛ این کار بهتر از این است که به خود بگویید آرام باش. در هنگام به کارگیری این تکنیک در آزمایشات، از آوازخوانی کارائو که گرفته تا سخنرانی در جلوی دوربین و دادن امتحان ریاضی، شرکت کنندگانی که می‌گفتند «من هیجان‌زده هستم»، در تمام مراحل بهتر از شرکت کنندگانی عمل می‌کردند که می‌گفتند «دلهره دارم.» تغییر چارچوب دلهره و تبدیل آن به شور و شوق جواب می‌دهد؛ سوزی همین کار را می‌کرد. او از قانون پنج ثانیه ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ استفاده می‌کرد تا نگذارد «آن احساسی» که در دل دارد، جلویش را بگیرد:

#### سوزی

من و همسرم داریم برنامه‌ریزی می‌کنیم که از منطقه‌ی راحتی خود بیرون بیاییم. او قرار است به زودی بازنشسته شود و به این فکر هستیم که به ناحیه‌ی خلیج شرقی مهاجرت کنیم. هر بار که «آن احساس» در دلم ایجاد می‌شود (همان احساس ترس از تغییر)، به یاد قانون پنج ثانیه می‌افتم و لیستی از کارهایی که باید انجام دهم تهیه کرده و یک به یک آن‌ها را انجام می‌دهم. این کار ما را کمی به رؤیایمان نزدیک‌تر می‌کند. ممنون به خاطر الهامی که به ما دادی.

وقتی به خود می‌گویید: «من هیجان‌زده هستم» - این کار در عمل احساسات شما را کاهش نمی‌دهد، بلکه به مغزتان توجیهی می‌دهد که سبب قدرتمندی شما می‌شود. با این کار احساس دلهره‌ی شما بیش‌تر نمی‌شود. کنترل امور را در دست گرفته و آشفتگی بدن‌تان کم‌کم آرام می‌شود.



دفعه‌ی بعدی که در حین درست کردن قهوه، در سر صحنه، قبل از بازی و یا قبل از امتحان و مصاحبه به حمله‌ی پنیک دچار شدید، از قانون پنج ثانیه و تحقیقات جدید استفاده کرده و بر دلهره‌ی خود غلبه نمایید.

همین که احساس کردید دلهره دارد بدن‌تان را در بر می‌گیرد، کنترل ذهن‌تان را در دست بگیرید، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و به خود بگویید: «خیلی هیجان‌زده هستم» و خود را وادار به حرکت کنید.

این همان کاری است که وقتی جی. گرگ می‌خواست احساساتش را تغییر چارچوب دهد، انجام

داد:

### جی گرگ موریسون

من این تعلل را تغییر چارچوب داده و به فرصت تبدیل کرده‌ام؛ فرصتی برای ادامه‌ی کار در این پنج ثانیه، با این که حس و حالش را هم ندارم. من به این «نداشتن حس و حال» اجازه داده بودم که به نوعی اختلال دلهره‌ی تمام عیار تبدیل شود و واقعاً فکر می‌کنم که سخنرانی شما به من کمک کرده است که از این وضعیت بیرون بیایم. بالاخره!!! ممنون از شما که به من کمک کردید این احساس دلهره را تغییر چارچوب دهم و دیگر مانند بیماری با آن برخورد نکنم.

تأثیر فیزیکی (وادار کردن) ضروری است و با شمارش شروع می‌شود. اگر خود را وادار کنید، به قشر جلوی پیشانی مغز اجازه می‌دهید که کنترل را در دست گرفته و شما را روی یک توجیه مثبت متمرکز کند. وقتی ابتدا استفاده از این راهبرد را شروع می‌کنید، ممکن است در یک ساعت ۲۷ بار مجبور به استفاده از آن شوید. بار اولی که فرزند یازده ساله‌ی من از این راهبرد استفاده کرد تا بر ترسش از خوابیدن در خانه‌ی دوستش غلبه کند، در تمام مسیر ۱۰ کیلومتری تا خانه‌ی دوستش پشت سر هم تکرار می‌کرد که «هیجان‌زده هستم که در خانه‌ی دوستم می‌مانم.»

وقتی به خانه‌ی دوستش رسیدیم، ماشین را در جلوی خانه پارک کردم و پرسیدم: «حالت چگونه؟» گفت: «قلبم تند تند می‌زنه و توی دلم احساس عجیبی دارم، اما هیجان‌زده‌ام که خونه‌ی دوستم می‌خوابم.» این شش ماه قبل بود. حالا دیگر او دلهره‌ای در این مورد ندارد. حالا واقعاً هیجان‌زده است و قدرت این ابزار در همین است: واقعاً کار می‌کند.

«شما شجاع‌تر از آن هستید که تصور می‌کنید،

قوی‌تر از آن هستید که به نظر می‌رسید

و باهوش‌تر از آن هستید که فکر می‌کنید.»





## بر ترس غلبه کنید

ترس باعث می‌شود شما کارهای احمقانه بکنید. یکی از بزرگ‌ترین ترس‌های من این است که در یک سانحه‌ی هوایی بمیرم. وقتی سوار هواپیما می‌شدم خیلی عجیب رفتار می‌کردم. داستان‌های خرافی زیادی را در مورد پرواز باور کرده بودم. اول به سالن انتظار نگاه می‌کردم که زنان بچه‌دار، مردان و زنان یونیفرم پوش، کشیش‌ها، راهبه‌ها، افراد معلول و مهربان در آن نشسته‌اند. سپس به خود می‌گفتم خداوند اجازه نمی‌دهد هواپیما با این همه انسان خوب سقوط کند. این فکر من را تا جلوی درب هواپیما می‌برد. بعد از آن هر صدای تق و توقی که از هواپیما بلند می‌شد، قلبم نزدیک بود از سینه در بیاید.

لحظه‌ی بلند شدن از همه بدتر بود. همین که چرخ‌ها از آسفالت جدا می‌شد، معمولاً در حالت وحشت‌زدگی کامل به سر می‌بردم. چشمانم را می‌بستم و انفجار، تروریست‌ها، کنده شدن صندلی خودم از داخل هواپیما و یا سقوط هواپیما را تصور می‌کردم. دسته‌ی صندلی را محکم می‌گرفتم، به سختی می‌توانستم نفس بکشم. اگر خلبان از طریق بلندگو با ما حرف می‌زد، شاخص ترسم نصف می‌شد. تا زمانی که چراغ کمر بند خاموش نمی‌شد، آرام نمی‌گرفتم؛ این چراغ نشان می‌داد که

خلبان فکر می‌کند با امنیت کافی می‌توان در کابین جابه‌جا شد. در ذهن من خاموش شدن چراغ معنایش این بود که خطر مرگ آنی در اثر سقوط هواپیما رفع شده است.

من با استفاده از قانون پنج ثانیه و شکل خاصی از ارزشیابی مجدد دلهره که «افکار پشتیبان» نام دارد، بر ترس از پرواز غلبه کردم. شما نیز می‌توانید به همین شیوه از قانون پنج ثانیه برای غلبه بر ترس استفاده کنید. زهارا نیز برای غلبه بر ترس از پرواز همین کار را کرد و کارش «جواب داد.»

زهارا خان: من با دلهره‌ی پرواز که در سخنرانی سان دیگو در موردش حرف زدی، ارتباط زیادی برقرار می‌کنم! فکر می‌کردم تنها کسی هستم که می‌ترسد در سانحه‌ی هوایی بمیرد. به همین دلیل، دیگر برنامه‌های «بررسی سوانح هوایی» و «چند ثانیه قبل از فاجعه» را تماشا نمی‌کنم. توصیه‌های دوستم در سال ۲۰۱۱ و قانون پنج ثانیه به من کمک کرد.

رضوان ماسانی: مگه سوار هواپیما می‌شی؟

زهارا خان: سوار شدم. این بار از قانون پنج ثانیه استفاده کردم و جواب داد.

من برای این منظور این‌طور عمل کردم. همان تکنیکی است که برای زهارا خان هم توضیح دادم.

فکر پشتیبان ایجاد کنید

اولاً قبل از هر سفری من برای خودم فکر پشتیبان ایجاد می‌کنم. فکر پشتیبان فکری است که به سفر مورد نظر ارتباط دارد و اگر ترس بر من غالب شود این فکر به دادم می‌رسد. برای شروع به

سفر فکر می‌کنم، به جایی که دارم به آن می‌روم. به این که وقتی به آنجا رسیدم، در مورد چه چیزی احساس هیجان خواهم کرد.

اگر بخواهم پیش دوستانم در ایداهو بروم، فکر پشتیبانم این است که از کوه Table Top بالا بروم. اگر بخواهم به خانه‌ی پدرم در میشیگان بروم، فکر پشتیبانم لحظه‌ای است که جلوی خانه‌ی پدرم پارک می‌کنم و بچه‌هایم از ماشین بیرون می‌پرند تا آن‌ها را بغل کنند و یا به این فکر می‌کنم که همراه مادرم در کنار دریاچه قدم بزنم. اگر بخواهم به جلسه‌ای در شیکاگو بروم، به صرف شام با مشتری فکر می‌کنم. وقتی تصویر مشخصی در ذهنم ایجاد شد، بقیه‌ی کار آسان است.

این استفاده از قانون پنج ثانیه شکلی است که محققین آن را نقشه‌ی «اگر، آن‌گاه» می‌نامند. در این روش با ایجاد نقشه‌ی پشتیبان از قبل، می‌توانید خود را کنترل کنید. نقشه‌ی اول این است که دلهره نگیرید.

اما اگر سوار هواپیما شوم و احساس دلهره کنم، نقشه‌ی دومی دارم: از قانون پنج ثانیه و فکر پشتیبانم استفاده می‌کنم تا بر ترسم غلبه کنم. تحقیقات نشان می‌دهد که این نوع نقشه‌ی "اگر-آن‌گاه" می‌تواند نرخ موفقیت را تا سه برابر افزایش دهد.

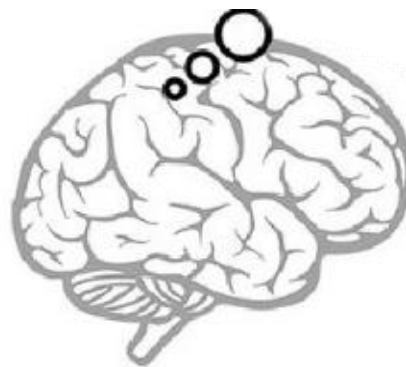
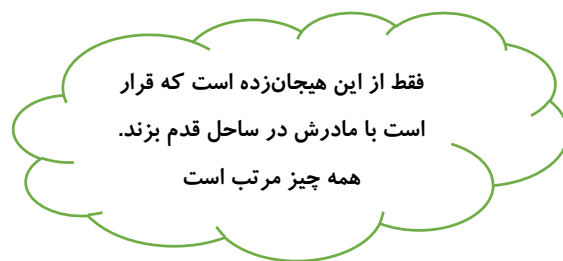
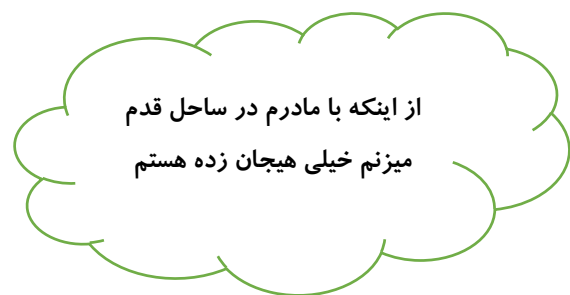
در هواپیما

هر لحظه که متوجه شوم چیزی باعث دلهره‌ام می‌شود، خواه صدای هشدار، لرزش هواپیما و صعود طولانی باشد و خواه هوای ناجور و یا نفوس بد مسافر بغل دستی‌ام؛ من به راحتی می‌ترسم، چون

الگوهای تفکر خیلی تثبیت شده‌اند. وقتی این اتفاق می‌افتد شروع به شمارش می‌کنم ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ تا ترس را از سرم بیرون کنم، قشر جلوی پیشانی‌ام را فعال کنم و خودم را وارد لحظه‌ی حال کنم.

سپس خودم را مجبور می‌کنم که به فکر پشتیبان مشغول شوم؛ یعنی به این که چقدر دوست دارم در ساحل با مادرم قدم بزنم، در شیکاگو با مشتری‌ام شام بخورم و یا با دوستانم از کوه Table Top بالا بروم.

این تصاویر پشتیبان یادآوری‌های قدرتمندی هستند که یک حقیقت ساده را یادآوری می‌کنند... اگر در رستورانی در شیکاگو با مشتری شام می‌خورم، اگر در میشیگان با مادرم قدم می‌زنم و یا اگر به خانه رسیده‌ام و برای دخترهایم شام درست می‌کنم، واضح است که هواپیما سقوط نکرده است و چیزی برای نگران شدن وجود ندارد. وقتی به فکر پشتیبان فکر می‌کنم، بدنم آرام می‌شود.



با استفاده‌ی مکرر از این تکنیک، توانستم ترسم از پرواز را درمان کنم. و وقتی می‌گویم استفاده، یعنی بارها و بارها استفاده. به مرور این کار آسان‌تر می‌شود تا این‌که ناگهان دیگر احساس ترس نمی‌کنید. ذهن‌تان را آموزش داده‌اید که به صورت پیش‌فرض به چیزهای مثبت فکر کند: به جای ترس به هیجان ناشی از کاری که می‌خواهید انجام دهید.

دانا توانست با موفقیت از این تکنیک استفاده کند و می‌گوید: «تا حالا هیچ‌وقت موقع پرواز این‌قدر آرام نبوده‌ام.»

دانا سیمسن اسمیت

سخنرانی شما را در سالن کیانی خیلی دوست داشتم. من دیروز از روش ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ در هواپیما استفاده کردم و جواب داد! تا حالا هیچ‌وقت موقع پرواز این‌قدر آرام نبوده‌ام. ممنون از شما! کلمات شما خیلی الهام‌بخش و دلگرم‌کننده بود.

و فرن هم بلافاصله بعد از یادگیری این تکنیک در کنفرانس دالاس آن را اجرا کرد و این تکنیک برایش «تفاوت عظیمی ایجاد کرد.»

فرن

سلام! ممنون! داستانی برای تعریف کردن دارم.

من همیشه از پرواز متنفر بوده و از آن فرار کرده‌ام. ما در مریلند زندگی می‌کنیم و برای شرکت در سخنرانی دالاس باید با هواپیما می‌آمدیم! در تمام طول پرواز در مرز حمله‌ی پنیک بودم! خیلی ناراحت بودم و اعصاب دیگران را هم خرد کردم. سخنرانی را تماشا کردم. خدای من! در پرواز برگشت، تفاوت عظیمی ایجاد کرد. هر بار که احساس وحشت می‌کردم، از قانون پنج ثانیه‌ی شما استفاده می‌کردم. در نیمه‌های راه از پنجره بیرون را تماشا کرده و عکس می‌گرفتم! باورم نمی‌شود که وقتی می‌ترسیدم چه چیزهایی را از دست می‌دادم! همین برایم کافی بود و قانون شما در سایر حوزه‌ها هم جواب می‌دهد.

این جمله‌ی فرن را خیلی دوست دارم: « باورم نمی‌شود که وقتی می‌ترسیدم چه چیزهایی را از دست می‌دادم! » حق با اوست و این مایوس‌کننده است. من هم به نکته‌ی مشابهی پی بردم – چون با ترس زندگی می‌کردم داشتم خودم را از شادی، فرصت و جادوی هر روز زندگی محروم می‌کردم. لزومی ندارد این‌طور باشد. در پنج ثانیه می‌توانید کنترل را در دست بگیرید. می‌توانید بر ترس‌تان غلبه کنید.

حالا دیگر هیچ‌وقت در هواپیما نمی‌ترسم و دلهره نمی‌گیرم. گاهی اگر هواپیما تکان شدیدی بخورد، از قانون پنج ثانیه استفاده می‌کنم تا از ترس ناخن‌هایم را در بازوی بغل‌دستی فرو نکنم!

با این وجود، هنوز هم در مواجهه با ترس‌های دیگر از قانون پنج ثانیه استفاده می‌کنم. قبل از این که مذاکره یا گفتگوی سختی داشته باشم، فکر پشتیبان را ایجاد می‌کنم؛ مثلاً تصور می‌کنم مذاکره یا گفتگو به خوبی پیش رفته است. خصوصاً تصور می‌کنم که طرف گفتگو من را بغل می‌کند و به خاطر «گفتگوی عالی» از من تشکر می‌کند و یا طرف مذاکره من را به صرف نوشیدنی دعوت می‌کند.

این فکر من را محکم، حاضر و قوی نگه می‌دارد. وقتی با ترس وارد گفتگو می‌شوید، نمی‌توانید بهترین خود باشید، چون ذهن‌تان درگیر مدیریت ترس است. اما اگر فکر پشتیبان داشته باشید، این کار به شما اجازه می‌دهد هر لحظه‌ای که دیدید ذهن‌تان دچار ترس می‌شود، بر آن غلبه کنید. به یاد داشته باشید که گرچه ترس‌ها و عادات شما می‌توانند ظرف پنج ثانیه توجه شما را برابند، اما شما هم می‌توانید ظرف پنج ثانیه کنترل را دوباره در دست بگیرید و همیشه «همین کار را بکنید.»

بر ذهن خود مسلط شوید تا همه چیز ممکن شود.

## بخش ۵

شجاعت همه چیز را عوض می کند





چطور به خرسندترین شخص در بین اطرافیان تبدیل شویم

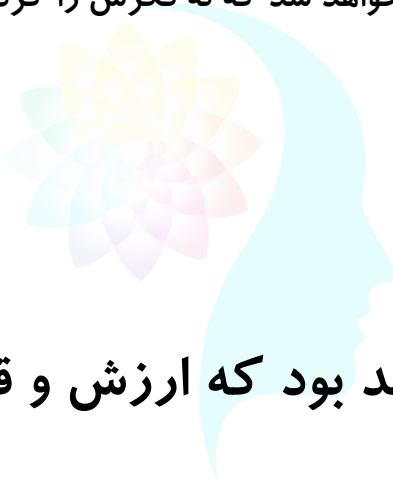
به پایان کتاب نزدیک شده‌ایم. داستان قانون پنج ثانیه را دانستید، مفهوم شجاعت روزمره را درک کردید و کاربردهای تاکتیکی‌تر قانون پنج ثانیه را در زمینه‌ی تغییر رفتار و عوض کردن نگرش مشاهده کردید. حالا آماده‌اید که به موضوعات عمیق‌تر و حساس‌تری که بر پیوندتان با خودتان اثر می‌گذارند، بپردازید.

اول، اعتماد به نفس را بررسی کرده و به شما نشان خواهیم داد که چطور با استفاده از شجاعت روزمره آن را ایجاد کنید. در مورد پیوند شگفت‌انگیز بین اعتماد به نفس و شخصیت مطالبی خواهیم آموخت. با افرادی آشنا خواهید شد که موفقیت زیادی در زمینه‌ی ایجاد اعتماد به نفس داشته‌اند و پست‌های اجتماعی صادقانه‌ای در مورد شیوه‌ی برقراری مجدد پیوند با مهم‌ترین شخص زندگی‌تان خواهید دید – این شخص کسی نیست جز خودتان.

دوم، خواهید آموخت که شجاعت روزمره چگونه به شما در کشف اشتیاق‌تان کمک می‌کند. با مردان و زنانی آشنا خواهید شد که از قانون پنج ثانیه برای پیروزی در نبرد علیه ترس استفاده می‌کنند و آن را برای یافتن شجاعت به کار می‌گیرند؛ شجاعتی که برای پیگیری آنچه در دل دارند، ضروری و ناگزیر است. مثال این افراد، شما را ترغیب خواهد کرد که شما نیز این کار را بکنید.

سوم، بررسی خواهید کرد که چه چیزی پیوند عمیق و معناداری در روابط ایجاد می‌کند و چرا شجاعت تا این حد ضروری است. داستان‌های فوق‌العاده‌ی این بخش شما را ترغیب خواهد کرد که بیش‌ترین استفاده را از زمانی ببرید که در کنار عزیزان‌تان هستید و به شما یک کار ساده خواهد داد که می‌توانید در هر لحظه و هر زمان برای تعمیق روابط‌تان از آن استفاده کنید.

این بخش مورد علاقه‌ی من است. اگر بتوانید اعتماد به نفس، اشتیاق و پیوندتان با افراد را تقویت کنید، زندگی‌تان طوری متحول خواهد شد که نه فکرش را کرده‌اید و نه خوابش را دیده‌اید.



**همیشه کسی خواهد بود که ارزش و قدر شما را نمی‌داند.**

**نگذارید این کس خودتان باشید.**

## ایجاد اعتماد به نفس واقعی

«غاری که از ورود به آن ترس دارید، حاوی همان گنجی است که دنبالش هستید.»

ژوزف کمپل

اشتباه رایج بسیاری از افراد این است که فکر می‌کنند اعتماد به نفس به شخصیت ربط دارد. اعتماد به نفس صرفاً به این معناست که شما به خودتان، ایده‌هایتان و توانایی‌هایتان ایمان دارید. هر کسی می‌تواند یاد بگیرد که اعتماد به نفس بیش‌تری داشته باشد. اعتماد به نفس جزو ویژگی‌های شخصیتی نیست، بلکه یک مهارت است.

شاید شما یک شخص برون‌گرا باشید و زیاد حرف بزنید؛ اما این به معنای بالا بودن اعتماد به نفس شما نیست. ممکن است پُر حرف‌ترین شخص اتاق، در واقع متزلزل‌ترین فرد باشد و تنها چیزهایی را بگوید که به نظرش نزد دیگران چهره‌ی بهتری برایش ایجاد می‌کنند. من نیز برای مدت زیادی پُر حرف و زورگو بودم، اما نسبت به خودم، ایده‌هایم و توانایی‌هایم احساس ناامنی می‌کردم.

ساکت‌ترین فردی که شما می‌شناسید، ممکن است بالاترین اعتماد به نفس را داشته باشد. بهترین دوست شما که فردی درون‌گراست، ممکن است با اعتماد به نفس زیادی به ایده‌هایش اعتقاد داشته باشد (و از این که شما در مورد ایده‌هایش از او سؤال نمی‌کنید، ناراحت شود)، اما بترسد

حرفش را بزند، چون صورتش قرمز می‌شود. او به ایده‌هایش اعتماد دارد؛ کافی است کمی شجاعت داشته باشد تا از ترس از مورد قضاوت واقع شدن عبور کند.

من تجربه‌ای داشته‌ام که پیوند بین اعتماد به نفس، شجاعت و شخصیت را به خوبی نشان می‌دهد. هم‌چنین این تجربه، آن غرور اصیلی را به شما نشان خواهد داد که وقتی می‌گویید ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ و خود را وادار می‌کنید که از منطقه‌ی راحتی‌تان خارج شوید، آن را احساس خواهید کرد.

اخیراً این فرصت برایم دست داد که در شرکت سیسکو سخنرانی کنم، یعنی در بزرگ‌ترین شرکت فناوری و خدمات شبکه در دنیا. چند ماه بعد دوباره من را دعوت کردند که سخنرانی مشابهی انجام دهم، این بار برای گروه مهندسین ارشد.

وقتی برای سخنرانی دوم به آن‌جا رسیدم، مردی پیشم آمد و با هیجان و صمیمیت زیادی به من خوشامد گفت. من که از اهالی شرق آمریکا هستم، هیچ چیز را بیش‌تر از بغل کردن دوست ندارم. به سختی می‌توانست هیجان‌ش را کنترل کند؛ گفت: «چیز جالبی در مورد قانون پنج ثانیه دارد که می‌خواهد به من بگوید.»

چند ماه قبل من را دیده بود که در سیسکو سخنرانی کرده‌ام. در آن سخنرانی مانند بسیاری از سخنرانی‌های دیگرم، به مخاطبین تکلیفی دادم که در خانه با استفاده از قانون پنج ثانیه آن را انجام دهند:

*امروز با استفاده از قانون پنج ثانیه خودت را به سه فرد غریبه معرفی کن.*

سپس توضیح دادم که باید این تکلیف را چطور انجام دهند:

به غریزه‌ی خود توجه کنید و حواس‌تان به لحظه‌ای باشد که احساس می‌کنید به سمت کسی «کشیده می‌شوید.» این همان لحظه‌ی تلنگر است. آن را در چنگ بگیرید. شمارش را شروع کنید ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و سپس ظرف پنج ثانیه قبل از این که ذهن‌تان شما را از این کار منحرف کند، به طرف شخص مورد نظر حرکت کنید.

سپس به مخاطبین توضیح دادم که وقتی این تکلیف ساده را انجام دادند، باید انتظار چه چیزی را داشته باشند. به محض این که کسی را دیدند که به آشنایی با وی علاقمند هستند، ذهن‌شان پُر می‌شود از هزار و یک بهانه برای این که نباید به سمت او بروند و خود را معرفی کنند:

وای... صبر کن. دارد با کس دیگری حرف می‌زند، نباید بی‌ادبی کنی؛ به نظر مشغول می‌آید، پس بعداً با او حرف خواهیم زد؛ دارد به گوشی‌اش نگاه می‌کند، پس دلش نمی‌خواهد کسی مزاحمش شود؛ وقت زیاد است، پس در استراحت بعدی این کار را می‌کنم.

تمام این چیزهایی که به ذهن‌تان می‌رسد نادرست است. ذهن‌تان سعی دارد شما را منحرف کند. بعد از این که دوست مهندس تکلیف من را مرور کرد، گفت که در هنگام اجرای این تکلیف چه اتفاقی برایش افتاده بود. بعد از سخنرانی من در سیسکو، او در راهرو بود و آن لحظه‌ی تلنگر را احساس کرد. جان چیمبرز مدیرعامل سیسکو با گروهی از رهبران ارشد داشت از آن جا رد می‌شد. بد نیست بدانید که جان چیمبرز از هر نظر در شرکت سیسکو اسطوره است؛ چقدر آدم بزرگی

است. چیمبرز به مدت بیست سال مدیرعامل سیسکو بود و فردای آن روز قرار بود اعلام کند که از سمت مدیرعاملی کناره‌گیری می‌کند و جای خود را به چاک رابینز می‌دهد.

پس دوست جدید من که تازه قانون پنج ثانیه را یاد گرفته بود، آن‌جا در راهرو ایستاده بود. چیمبرز را دید و غریزه‌هایش فعال شد. فوراً احساس کرد که باید پیش چیمبرز برود، خودش را معرفی کند و به خاطر الهام‌هایی که از او گرفته بود، تشکر کند؛ هم‌چنین می‌خواست بگوید که چقدر از این که کارمند سیسکو است، احساس غرور می‌کند. گفت می‌دانستم باید این کار را بکنم و باید خودم را وادار کنم، اما همان‌جا خشکم زد.

توضیح داد که حس می‌کرد فلج شده است؛ می‌گفت که چون «درون‌گرا» هستم، «این کارها برایم آسان نیست.» آن لحظه گذشت. قهرمانش راهرو را پشت سر گذاشت و او باقی روزش را صرف سرزنش کردن خود کرد که: «چرا با او حرف نزده است.» اما خوشبختانه این پایان داستان نیست. صبح روز بعد، دوست جدید من داشت در کنار خلیج سان دیگو در پارک آمبارکادرو می‌دوید. این مسیر زیبا مثل همیشه پر از افرادی بود که می‌دویدند، پیاده‌روی می‌کردند و یا سوار دوچرخه بودند. او نیز ایرفون همراهش بود و داشت با آن به موسیقی گوش می‌داد. ناگهان چه کسی را در جلوی روی خود دید؟ درست است، جان چیمبرز را.

چیمبرز تنها بود، ایرفون داشت و او هم می‌دوید. دوستم گفت که می‌دانست حالا وقتش است. یا حالا یا هرگز. گفت: «فوراً نگران این شدم که مبادا مزاحمش شوم و کارم بی‌ادبی باشد، اما همین که دیدم دارم تعلل می‌کنم، شمارش معکوس را شروع کردم ۵، ۴، ۳...»

سرعتش را بیش‌تر کرد تا به چیمبرز رسید. دستی به شانه‌اش زد، به خاطر مزاحمت از او پوزش طلبید و سپس توضیح داد که چطور همیشه دلش می‌خواست به شخصاً به خاطر این مسیر شغلی فوق‌العاده در شرکت سیسکو از او تشکر کند. این دو مرد دست از دوییدن برداشتند و همراه هم در پارک شروع به قدم زدن کردند.

دوستم می‌گفت چیمبرز خوشحال و مجذوب شده بود. در مورد انواع و اقسام موضوعات با هم حرف زدند: کار، زندگی و حتی ایده‌ی دوستم برای پروژه‌ای که داشت رویش کار می‌کرد. در پایان گفتگو، چیمبرز با او دست داد، برای این آشنایی از او تشکر کرد و نام شخص ارشدی را که مسئول بخش نوآوری شرکت بود، به او گفت. چیمبرز گفت: «اسم من را به او بگو؛ بگو که با هم حرف زده‌ایم و من گفته‌ام ایده‌ات را با او در میان بگذاری.»

دوستم این‌قدر خوشحال بود که از خوشحالی می‌درخشید؛ طوری که وقتی داستانش را تعریف می‌کرد، اتاق روشن شده بود. «این مهم‌ترین اتفاق مسیر شغلی من بوده است، مل. و اگر قانون پنج ثانیه نبود، هرگز این اتفاق نمی‌افتاد. نمی‌دانم چطور از تو تشکر کنم.»

سپس اضافه کرد که: «وای خدای من، داشت یادم می‌رفت؛ حالا قرار است برای شغل جدید با کسی که چیمبرز نامش را به من گفت، مصاحبه کنم.»

آیا او این شغل را به دست آورد؟

راستش را نخواهید نمی‌دانم. شغل جدید نکته‌ی این داستان نبود. نکته‌ی این داستان شجاعت روزمره و تأثیر آن در ایجاد اعتماد به نفس است. این تجربه‌ی استثنائی قابلیت این را دارد که چیزهای زیادی را عوض کند، نه فقط یک شغل را. اگر او به استفاده از این قانون ادامه دهد و به حرف‌های غریزه‌اش گوش دهد، ممکن است مسیر کل زندگی‌اش عوض شود.

خوشحالی او لزوماً به خاطر دیدن مدیرعامل نبود، البته همین هم افتخار بزرگی است؛ بلکه بیش‌تر از این خوشحال بود که وقتی به امیال خودت احترام می‌گذاری و کنترل زندگی را در دست می‌گیری، چقدر احساس خوبی پیدا می‌کنی.

به یاد داشته باشید، اعتماد به نفس در اثر استفاده از شجاعت روزمره ایجاد می‌شود. این همان چیزی بود که او تجربه کرد: زیبایی پی بردن به این که می‌تواند روی خودش حساب کند. هر قدر این دوست مهندس من از شجاعت روزمره استفاده کند، اعتماد به نفس وی بیش‌تر خواهد شد.

به یاد داشته باشید که اعتماد به نفس در اثر همان کارهای کوچکی ایجاد می‌شود که هر روز انجام می‌دهید و سبب اعتمادتان به خودتان می‌شود.



شخصی به نام بیل، برایم پیامی فرستاده بود که نشان می‌دهد شخص چطور باید یاد بگیرد به خودش اعتماد داشته باشد. بیل مشکلی را توضیح داد که بیش‌تر ما با آن مواجه هستیم.

«من نمی‌توانم خود واقعی‌ام باشم.»

زندگی بیل از بیرون فوق‌العاده به نظر می‌رسد. او ازدواج کرده است، چهار فرزند دارد، مسیر شغلی موفق دارد و رئیس یک انجمن حرفه‌ای است. «زندگی خوبی است، مگر نه؟» حتماً همین‌طور به نظر می‌رسد. اما یک جای کار می‌لنگد. فقدان پیوند معنادار با خودش.

بیل آن‌قدر شجاعت دارد که اعتراف کند که «با اعتقاد راسخ زندگی نمی‌کند» و (مانند بسیاری از ما) عادت‌های بدی دارد: «تعلل، فکر کردن بیش از حد، پرهیز از انجام کاری یا گفتن چیزی که باید انجام داد یا گفت.» بیل احساس می‌کند که: «توانایی برقرار پیوند واقعی با مردم را از دست داده است.»

او مهم‌ترین شخصی را که دیگر با او ارتباط ندارد، فراموش کرده است – خودش را. وقتی شما با خود واقعی‌تان قطع ارتباط می‌کنید، احساس سرگردانی می‌کنید، اعتماد به نفس‌تان را از دست می‌دهید و زندگی‌تان «طعم تناسب» را از دست می‌دهد.

## بیل

ممنون از تو که جرأت داشتی و همان چیزی را که دیدی به من گفتی. من ۵۳ سال دارم، پدر ۴ بچه هستم و سه دختر بزرگ دارم و حالا از زن دومم یک پسر پنج ساله دارم. من مدیر ارشد

پروژه‌ی شرکت‌م هستم و هم‌چنین مدیر بخش ساخت و ساز نیز هستم. هم‌چنین به صورت داوطلبانه در مؤسسه‌ی مدیریت پروژه‌ی محلی‌مان هم شرکت کرده‌ام و دارم رئیس آن می‌شوم. زندگی خوبی است، مگر نه؟ فقط مشکل این است که نمی‌توانم خود واقعی‌ام باشم. به نوعی توانایی برقرار پیوند واقعی با مردم را از دست داده‌ام. در خانه هم وضعم چندان تعریفی ندارد. دقیقاً نمی‌دانم چه می‌خواهم. عادت‌های بدی دارم: تعلل، فکر کردن بیش از حد، پرهیز از انجام کاری یا گفتن چیزی که باید انجام داد. چندان هم مشکل حادی نیست، اما احساس می‌کنم با اعتقادی راسخ زندگی نمی‌کنم. زندگی‌ام طعم تناسب را ندارد. شنبه‌ی قبل در PMI NI LIM بود که قانون پنج ثانیه وارد زندگی‌ام شد.

می‌توانی با قانون پنج ثانیه آن را پس بگیری. بیل از آن استفاده کرد تا روی رابطه‌اش با خودش کار کند تا عمیق‌تر شود و «کم‌کم» بتواند «سفر هزار قدمی‌اش» را آغاز کند و خود را وادار کند آن کارهای کوچکی را انجام دهد که «بی سر و صدا» به شما یاد می‌دهند به خود اعتماد کنید.

و کم‌کم این سفر هزار قدمی را آغاز کردم. صبح‌ها زود بیدار می‌شدم و سگ‌هایم را برای پیاده‌روی بیرون می‌بردم. رک و صادقانه با مردم حرف می‌زدم. در سر کار تصمیمات سخت می‌گرفتم. روی اولویت‌هایم تمرکز کرده و می‌توانستم هرگاه بخواهم نه بگویم. از تخت خواب بیرون آمده و سگ‌ها را بیرون می‌بردم. قدم‌های کوچک؛ اما هیجان‌انگیز است و بی سر و صدا

دارم یاد می‌گیرم به خودم اعتماد کنم. تفاوت عظیمی ایجاد می‌کند، چون دارم به جلو حرکت می‌کنم.

یک زندگی خوب از گام‌های کوچک تشکیل می‌شود - «گرفتن تصمیمات سخت»، «توان نه گفتن» و حتی «بیرون آمدن از تخت‌خواب و بیرون بردن سگ‌ها» فقط به خاطر این که گفته‌اید این کار را خواهید کرد - این گام‌ها ممکن است گام‌های کوچکی باشد در راستای این که «یاد بگیرید به خود اعتماد کنید»، اما «هیجان‌انگیز»ترین حرکاتی هستند که می‌توانید برای اعتماد به نفس خود انجام دهید.

ترایس یک زن خانه‌دار ۴۸ ساله است که در باتلاق زندگی گیر افتاده بود؛ او با قانون پنج ثانیه آشنا شد و ناگهان «مثل این که چراغی روشن شد»، او از این قانون برای انجام کارهایی استفاده کرد که «در طرح بزرگ زندگی، چیزهای کوچکی هستند، اما احساس و تلنگری که به شما وارد می‌کنند خیلی عظیم است» - مثل حرف زدن در کلیسا و یا پست کردن عکس خودش در فضای مجازی.

این چیزی است که ما از بیل یاد گرفتیم: چیزهای کوچک اصلاً کوچک نیستند، بلکه از همه چیز مهم‌تر هستند و روی هم جمع می‌شوند. وادار کردن خودتان به این که ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ «کارهای کوچک» را انجام بده، به شما اعتماد به نفس می‌دهد تا «کارهای بزرگ» را نیز انجام دهید.

فهرست مختصری از کارهایی که با استفاده از قانون پنج ثانیه انجام داده‌ام و در غیر این صورت انجام نمی‌دادم:

در کنسرت موسیقی بلند شدم و رقصیدم، عکسی از خودم و نویسنده‌ی مورد علاقه‌ام گرفتم و در اینترنت پست کردم {من عکس‌های خودم را دوست ندارم}، در کلیسا در جلوی حضار حرف زدم، با همسرم در مورد چیزی حرف زدم که من را اذیت می‌کرد، خودم را به کسانی معرفی کردم که دوست داشتم با آنها آشنا شوم و در خانه هم دستاوردهای خوبی داشته‌ام {و کارهای را مانند قبل به تأخیر نمی‌اندازم}.

این‌ها به خودی خود کارهای چندان بزرگی نیستند، اما من آنها را انجام دادم، چون قدرت قانون پنج ثانیه‌ی مل را می‌دیدم.

حالا دارم تلاش می‌کنم از این قانون برای کارهایی استفاده کنم که به نظر خودم بزرگ‌تر هستند؛ مثل کم کردن اضافه‌وزنی که ۲۵ سال است آن را به دوش می‌کشم و شرکت کردن در قرار ملاقات سالگرد سی‌سالگی فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، که به خاطر اضافه‌وزنم برایم سخت است.

حتی برای ارسال همین داستان هم از قانون پنج ثانیه استفاده کردم. هم‌چنین سعی می‌کنم پیام مل را به بقیه هم برسانم و شنیده‌ام که برخی از دوستانم هم آن را استفاده کرده‌اند. می‌دانم که استفاده از این ابزار قدرتمند و ساده را ادامه خواهم داد.

برای بار اول پس از مدت‌ها احساس می‌کنم دارم از باتلاق زندگی بیرون می‌آیم... خیلی مشتاقم  
 بینم بعد از این چه اتفاقی برایم می‌افتد.  
 ممنون از شما، ترایس.

اعتماد به نفس زمانی ایجاد می‌شود که شما کارهایی را انجام دهید که معمولاً آن‌ها را انجام  
 نمی‌دهید، مثل بیدار شدن سر وقت، حرف زدن جلوی جمعیت در کلیسا و یا دنبال کردن مدیرعامل  
 سیسکو در پارک. این‌ها نمونه‌هایی از شجاعت روزمره هستند و اعتماد به نفس ایجاد می‌کنند.  
 کریستال نیز در همان سخنرانی سال ۲۰۱۵ شرکت سیسکو شرکت کرد و در مورد قانون پنج ثانیه  
 برایم مطلبی فرستاده بود. او متوجه شده بود که طی ۸ سال گذشته به هر قدمی که قصد داشت  
 بردارد، تردید کرده بود:

*فکر می‌کردم کسی برایم جالب است و سپس یک ثانیه بعد ذهنم هزار و یک بهانه به من می‌داد  
 که چرا نباید با او حرف بزنم.*

او استفاده از ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ را شروع کرد و «بلافاصله» در جلسه در کنار کسانی نشست که  
 نمی‌شناختشان.

روز بعد وقتی سخنران پرسیده بود که آیا کسی سؤالی دارد یا نه، «متوجه شدم که سؤال دارم، اما خجالت می‌کشیدم که سؤالم را بپرسم... سپس با خود فکر کردم که اگر از فکر کردن دست برداری، می‌توانی بلند شوی و سؤالت را بپرسی. پس همین کار را کردم.»

او با استفاده از قانون پنج ثانیه بلند شد و سؤالش را پرسید. او هم‌چنین باعث شد دو زن دیگر در آن اتاق که پُر بود از مهندسين مرد، بلند شوند و حرف‌شان را بزنند. سپس او ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ خودش را وادار کرد به بازی بسکتبال برود، با این‌که حالش را نداشت و حتی شجاعت این را پیدا کرد که از معاون شرکت شماره تلفن بگیرد. به خاطر این نمونه‌های شجاعت روزمره اعتماد به نفس او بیش‌تر شده است و زندگی‌اش کاملاً تغییر کرده است: شغل جدید، سمت جدید و خانه‌ی جدید.

من در سال ۲۰۱۵ در سخنرانی شما در سیسکو شرکت کردم و با قانون پنج ثانیه آشنا شدم. عالی بود! متوجه نشده بودم که طی ۸ سال گذشته به هر قدمی که می‌خواستم بردارم شک کرده بودم. فکر می‌کردم کسی برایم جالب است، اما یک ثانیه بعد، ذهنم هزار و یک بهانه به من می‌داد که چرا نباید با او حرف بزنم. بعد از این‌که سخنان شما را در مورد قانون پنج ثانیه شنیدم، بلافاصله از آن استفاده کردم! با کسانی آشنا شدم که اگر این قانون نبود هرگز با آنها آشنا نمی‌شدم.

وارد کلاسی شدم که پُر بود؛ دنبال آشناها می‌گشتم تا کنارشان بنشینم، اما به خودم گفتم هی داری چه کار می‌کنی؟! برو آن‌جا بنشین و با افراد جدید آشنا شو. همین کار را کردم. سپس

وقتی سخنران پرسید که آیا کسی سؤالی دارد یا نه، متوجه شدم که سؤال دارم، اما خجالت می‌کشتم سؤال را بپرسم. خصوصاً چون مجبور بودم بلند شوم و سؤال را بپرسم. سپس با خودم فکر کردم که اگر از فکر کردن دست برداری، می‌توانی بلند شوی و سؤال را بپرسی؛ همین کار را کردم. بلند شدم و سؤال را پرسیدم.

بعد از من دو خانم دیگر هم در آن اتاق که پُر بود از مهندسين مرد، بلند شدند و حرف‌شان را زدند.

احساس فوق‌العاده‌ای داشتم! سپس از من دعوت شد که به تماشای بازی بسکتبال بروم و ابتدا عالی به نظر می‌رسید، اما با خودم فکر کردم بهتر است در هتل بمانم و استراحت کنم. خیلی خوشحالم از این که به حرف دلم گوش کردم. در آن‌جا معاون سیسکو را دیدم و از او شماره تلفن گرفتم!

آن روز که سخنرانی شما را در سیسکو دیدم، زندگی‌ام را تغییر داد! حالا شغل جدیدی دارم که درآمد بیش‌تری به من می‌دهد. سمت جدیدی دارم (سه پله بالاتر رفته‌ام!) بالاخره بعد از چند سال فکر کردن دلم را به دریا زدم و خانه‌ای برای خودم خریدم. ممنون که چشمان من را بر روی قانون پنج ثانیه باز کردی؛ این قانون همه چیز را عوض کرده است.

نوبو بعد از این که از سمت «مدیر اجرایی خلاص شد»، استفاده از قانون پنج ثانیه را شروع کرد. او

انگیزه‌اش را از دست داده بود و «احساس ناتوانی می‌کرد.»

۲ سال قبل به صورت اتفاقی سخنرانی مل رابینز را تماشا کردم. وقتی به سخنان مل گوش دادم، متوجه شدم که قانون پنج ثانیه می‌تواند برای خود من هم کارساز باشد. بعد از این که از سمت مدیر اجرایی یک شرکت خلاص شدم، زندگی‌ام کاملاً تغییر کرد. نه فقط از نظر ذهنی، بلکه از نظر مالی هم. انگیزه‌ام را برای ساختن زندگی جدید از دست دادم و احساس ناتوانی می‌کردم. اما قانون پنج ثانیه به من کمک زیادی کرده است و تصمیم گرفتم این قانون را در زندگی روزمره‌ام اجرا کنم. بعد از این که استفاده از این قانون را شروع کردم، کم‌کم قدرت و انرژی به قلب، ذهن و بدنم بازگشت. من اغلب نظری را که مل در وبلاگم ارسال کرده بود، به صورت نقل قول می‌آورم و به ژاپنی ترجمه می‌کنم.

مل برایت آرزوی موفقیت می‌کنم، از سرزمین خورشید در حال طلوع.

نوبو مانند کریستال پی برد که «قدرت و انرژی به قلب، ذهن و بدنم بازگشت.» انرژی به او بازگشت، چون به خودش ثابت کرد که قدرت تغییر زندگی‌اش را دارد.

نکته‌ی مهمی در مورد شخصیت و اعتماد به نفس وجود دارد که می‌خواهم با شما در میان بگذارم. به یاد دارید که آن مهندس بعد از آن که بار اول در راهرو کنار چیمبرز خشکش زد، چه احساسی داشت؟ او برای کارش توجیه آورد: «من درون‌گرا هستم و این جور کارها برایم عادی نیست.»



اگر به شما بگویم که هیچ چیز در مورد زندگی و شخصیت ثابت نیست و «برای تان عادی» نیست، چه؟ هیچ چیز برای تان عادی نمی‌شود تا زمانی که آن را تمرین نکنید. به همین دلیل است که همیشه می‌گویم باید هر روز شجاعت روزمره را تمرین کنید.

شما توانایی بهبود، تغییر و غنا بخشیدن به تمام وجوه زندگی تان را دارید - از طریق عمل کردن. پروفیسور برایان لیتل روانشناس دانشگاه کمبریج در TED سخنرانی‌ای انجام داد تحت عنوان «شما واقعاً که هستید؟ معمای شخصیت». در این سخنرانی او تفاوت بین درون‌گراها و برون‌گراها را توضیح داد و به چیزهایی اشاره کرد که ما را به کسی تبدیل می‌کنند که هستیم. به نظر پروفیسور لیتل: «این چیزها کارهای ما هستند. یعنی پروژه‌های شخصی ما.» او توضیح داد که چطور برخی از ویژگی‌های ما ثابت‌تر و خودکارتر هستند، اما بسیاری از ویژگی‌های ما آزاد هستند و می‌توانیم برای پیشرفت پروژه‌های محوری زندگی آن‌ها را اصلاح و دستکاری کنیم.

لیتل توضیح داد که مثل مهندس شرکت سیسکو او نیز درون‌گراست، اما پروژه‌ی اصلی و شخصی‌اش تدریس است. او عاشق تدریس است. پس با این که درون‌گراست، «برخلاف شخصیت خود عمل می‌کند» و در کلاس تدریس کرده و با دانشجویان ارتباط برقرار می‌کند. چطور این کار را می‌کند؟ از طریق عمل عمدی و هدفمند. او خودش را وادار به این کار می‌کند.

پروژه‌ی شخصی این مهندس این بود که از جان چیمبرز تشکر کند. به همین دلیل غریزه‌اش به او گفت: «بر خلاف شخصیتش عمل کند.» چطور توانست خودش را وادار به این کار کند؟ قانون پنج

ثانیه. در هر دو مثال دو چیز حضور دارند - میل به انجام کار معنادار (ارتباط با دانشجو و یا یک مدیرعامل) و کنش عمدی (عمل کردن بر خلاف شخصیت).

آیا رفتن به سمت مدیرعامل، حرف زدن در کلیسا و یا تدریس در کلاس درس برای یک شخص برون‌گرا آسان‌تر از یک شخص درون‌گراست؟ شاید. شاید هم نه. بستگی به این دارد که شخص چقدر اعتماد به نفس داشته باشد و اعتماد به نفس همان‌طور که می‌دانید هیچ ربطی به شخصیت ندارد.

همان‌طور که پروفیسور لیتل می‌گوید: «شما مانند برخی افراد دیگر هستید و مانند هیچ شخص دیگری نیستید.» اما می‌دانم که وقتی برای اولین بار کاری را انجام می‌دهید، سخت و کمی ترسناک به نظر خواهد رسید. به کمی شجاعت نیاز خواهید داشت. همه‌ی ما می‌توانیم «خلاف شخصیت‌مان» عمل کنیم، به شرطی که پای هدف مهمی در میان باشد. مهم‌ترین هدفی که به ذهنم می‌رسد بهبود زندگی است، طوری که باعث شود شما خوشحال‌تر، سرزنده‌تر و خرسندتر باشید.

چطور باید «برخلاف شخصیت عمل کنیم» تا آن کار را انجام دهیم؟ حدس‌تان درست است: خود را جمع و جور کنید و با استفاده از قانون پنج ثانیه شجاعت روزمره را تمرین کنید. این کارها ممکن است «شق‌القمر» نباشند، اما به مرور زمان تردیدتان را نسبت به خودتان از بین خواهند برد.

هر یک از ما در درون خود مجد و عظمت زیادی دارد. قانون پنج ثانیه به ما کمک می‌کند ببینیم که چقدر «فوق‌العاده» هستیم، همان‌طور که آمبر در مورد خودش به این نکته پی برد:

مل رابینز، تو فوق‌العاده‌ای و به خاطر تو می‌دانم که خودم هم فوق‌العاده‌ام. تو من را ترغیب کرده‌ای. خیلی دوست دارم به حرف‌هایت گوش دهم!

حالا دوباره به نقطه‌ی شروع برگشته‌ایم: هر چه بیش‌تر کارهای شجاعانه را تمرین کنید، بیش‌تر به این باور خواهید رسید که کنترل زندگی‌تان را در دست دارید و لذا اعتماد به نفس‌تان بیش‌تر می‌شود. حتی وقتی کاری که باید انجام دهید تا سرحد مرگ ترسناک باشد، قانون پنج ثانیه به شما کمک می‌کند کارهای شجاعانه انجام دهید. میشل شجاعت مورد نیاز را پیدا کرد تا از این «شغل سمی و پُر اضطراب» استعفا دهد، هر چند «از امور ناشناخته می‌ترسید» و این یک کار شجاعانه باعث شده «اعتمادش به خود و توانایی‌هایش بیش‌تر شود.»

من شغل سمی و پُر اضطرابم را ترک کردم و هر چند خیلی از امور ناشناخته‌ای که در پیش دارم می‌ترسم، اما هرگز تا این حد به خودم و توانایی‌هایم اعتماد نداشته‌ام. می‌خواهم به خاطر این که من را وادار کردی دنبال چیز بهتری باشم، از تو تشکر کنم. بدون این که متوجه شوم من را عوض کرده‌ای! فوق‌العاده‌ای!

میشل متوجه شد که انجام کارهایی که برای تان ترسناک هستند، در عمل اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد. اگر شجاعت عمل کردن را داشته باشید، اعتماد به نفس نیز خود به خود به دنبال آن می‌آید. هر بار که استرس دارید و خود را مجبور به حرف زدن می‌کنید، ترسیده‌اید و خود را مجبور به عمل می‌کنید و یا حسش را ندارید و به باشگاه می‌روید، دارید یاد می‌گیرید که می‌توانید برای انجام هر کاری بر خود تکیه کنید.

**اعتماد به نفس در اثر باور به توانایی‌های شخصی ایجاد می‌شود.**

جی در تورنتو در دبیرستان هنرهای نمایشی تحصیل می‌کند، اما «همیشه در هنگام دنبال کردن چیزها احساس دلهره می‌کند.» او با استفاده از قانون پنج ثانیه برای نقش‌های بیش‌تری تست داده، نقش‌های بیش‌تری را گرفته و «اعتماد به نفس فوق‌العاده‌ای کسب کرده است.»

جی

سلام مل

نمی‌دانم یادت هست یا نه، اما مدتی قبل با هم حرف زدیم. گفتگوی مختصری در این مورد داشتیم که چطور تو با قانون پنج ثانیه من را ترغیب کرده‌ای. حالا بعد از چند ماه استفاده از این قانون می‌توانم بگویم که قانون تو واقعاً زندگی من را عوض کرده است. من در تورنتو در دبیرستان هنرهای نمایشی درس می‌خوانم. عاشق این رشته هستم. هر روز با شور و شوق به

مدرسه‌ای می‌روم که پُر است از معلمین و کارگردان‌های عالی. همیشه بازیگری را دوست داشته‌ام و همیشه هم در هنگام دنبال کردن چیزها، احساس دلهره کرده‌ام. اما بعد از اجرا کردن قانون پنج ثانیه، نه تنها نقش‌های بیش‌تری به دست آورده‌ام، بلکه اعتماد به نفسم هم خیلی بیش‌تر شده است. حالا این‌قدر شور و شوق دارم که دیگران را هم ترغیب می‌کنم. می‌خواستم چیزی را به تو نشان دهم.

هر قدر بیش‌تر از این قانون استفاده کنید، اعتماد به نفس‌تان با سرعت بیش‌تری رشد خواهد کرد. استیسی از این قانون «تقریباً هر روز» استفاده می‌کند تا با شجاعت عمل کند و «رو در رو با مردم حرف بزند»، در محیط کارش «به همکارانش آموزش دهد» و دیگر به خاطر ترس «خود را مخفی نکند». استفاده از این قانون برای کارهای شجاعانه به او کمک کرده است «طوری رشد کند که فکرش را هم نمی‌کرد». او اعتماد به نفسی را که به دنبالش بود در خود ایجاد کرده است و می‌گوید احساس «فوق‌العاده‌ای» دارد.

قانون شما به من کمک کرده است طوری رشد کنم که فکرش را هم نمی‌کردم... حالا اعتماد به نفسی دارم که هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم داشته باشم و به تیمم نشان داده‌ام که آن‌ها هم این را در درون خود دارند. دیگر تعلل نمی‌کنم... در هیچ موردی... و این به خودی خود دستاورد فوق‌العاده‌ای برای من است.

در سراسر این کتاب داستان افرادی را خواندید که گام‌های ساده و ظاهراً کوچکی به سمت جلو برداشته‌اند – و نگرش‌شان به زندگی کاملاً عوض شده است.

شاید وسوسه شوید که این داستان‌ها را نادیده بگیرید چون به نظر نمی‌رسد که صرفاً با بیدار شدن به موقع بتوان واکنشی زنجیره‌ای به راه انداخت که بر اعتماد به نفس شما تأثیر داشته باشد. اما روش کار دقیقاً همین است. دیگر روی چیزهای بزرگ تمرکز نکنید. از ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ برو برای کارهای کوچک استفاده کنید – و خواهید دید که این لحظه‌ها در واقع اصلاً کوچک نیستند.

همان‌طور که بیل گفت، کار شجاعانه‌ی بیرون آمدن از تخت‌خواب، گرفتن تصمیمات سخت، توانایی نه گفتن و تمرکز روی اولویت‌ها موجدی ایجاد می‌کند که بر تمام زندگی شما تأثیر می‌گذارد. این‌ها گام‌های کوچکی هستند، اما نتیجه‌شان تمام چیزهایی است که به دنبالش هستید: اعتماد به نفس، کنترل و حس غروری که فوق‌العاده است.

## دنبال کردن علاقه

«صدایی هست بی کلام، گوش فرا دهید.»

مولانا

طی این سالها سوالات زیادی در مورد این از من پرسیده‌اند که چطور باید علاقه و هدف خود را پیدا کنیم. تا حالا کسی از من پرسیده است که چطور باید به علاقه/م فکر کنم. چون پیدا کردن علاقه فرآیند فعالی است و قانون پنج ثانیه ابزار فوق‌العاده‌ای است که وقتی فرصت‌ها ظاهر می‌شوند به درد شما می‌خورد. آن‌چه نمی‌گذارد مردم علایق خود را پیدا کنند، این است که نمی‌توانند از افکار خود خارج شده و به مرحله‌ی عمل قدم بگذارند. وقتی از قانون پنج ثانیه استفاده کردید تا ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ خود را وادار به شروع کاوش کنید و همین که فرصت‌ها ظاهر شدند به سمت‌شان شیرجه بزنید، از نتایج کار شوکه خواهید شد.

کاوش را آغاز کنید

چطور کاوش کنیم؟ بهترین راهنمای ممکن را استخدام کنید: **کنجکاوی خودتان را.**

کنجکاوی یعنی این که غرایز شما چطور می‌توانند سبب شوند به چیزی توجه کنید که برای دل‌تان

مهم است. اگر نمی‌توانید به چیزی فکر نکنید، این چیز را به تفریح جدیدتان تبدیل کنید. به حسادت هم توجه ویژه داشته باشید. اگر متوجه شدید به کسی حسادت می‌ورزید، این احساس را بکاوید. به چه ابعدی از زندگی این فرد حسادت می‌کنید؟ این کار می‌تواند به شما نشان دهد که واقعاً چه چیزی می‌خواهید.

سپس خود را وادار کنید گام‌های ساده‌ای برای کاوش آن موضوع بردارید: در مورد آن مطالعه کنید، آموزش‌های تصویری ببینید، با مردم حرف بزنید، به کلاس بروید و برایش برنامه بنویسید. آن‌چه به مرور زمان رخ خواهد داد سبب تعجب‌تان خواهد شد.

ممکن است شما به عکاسی علاقه داشته باشید. وقتی کریس پنج سال قبل با قانون پنج ثانیه آشنا شد، مدیر اطلاعاتی ارشد بانک بود (و هنوز هم هست)؛ اما او همیشه عاشق عکاسی بوده است. او از این قانون استفاده کرد تا خود را مجبور کند دنبال علاقه‌اش برود و توانست چند بار عکس‌های را روی جلد مجله ببرد و چندین جایزه ببرد؛ حالا یک عکاس حرفه‌ای است.

کریس آدریتور

مل رابینز،

جمعه‌ی قبل از مسابقه عکاسی ایمیلی از این خانم فوق‌العاده به نام مل رابینز به من رسید. قانون پنج ثانیه‌ی مل باعث شده من ۴ بار روی جلد مجله بروم، چندین جایزه ببرم و رأی بهترین عکاس را به دست بیاورم. قانون او ساده است. اگر ایده‌ای دارید، ظرف پنج ثانیه به آن عمل



کنید. ساده است نه؟ برای بسیاری از ما این طور نیست. ایده‌ها همیشه راه خود را به ذهن خلاق ما پیدا می‌کنند و ما همین طور می‌گذاریم این ایده‌ها از دست بروند. بعد از این که چهار سال قبل سخنرانی شما را تماشا کردم، متقاعد شدم که می‌توانم این کار را انجام دهم! خب خانم‌ها و آقایان باید به شما بگویم که این قانون فوق‌العاده است. وقتی ایده‌ای به ذهن‌تان رسید یا آن را بنویسید و یا انجامش دهید! به همین سادگی.



شاید دوست داشته باشید وارد کسب و کار خوراک‌شناسی شوید. مهم نیست قبلاً چه کار کرده‌اید. در دنیای امروز، منابع زیادی در اختیار دارید تا به کاوش پردازید. برای مثال، اریک را در نظر بگیرید. او در کامبوج زندگی می‌کند و ایده‌ای برای شروع کسب و کار صادرات دارد. او خود را وادار می‌کند که با تماشا کردن ویدیوهای یوتیوب و خواندن کتاب همه چیز را یاد بگیرد.

اریک

من در حال حاضر در کامبوج زندگی می‌کنم؛ دو سالی می‌شود به این‌جا آمده‌ام. بعد از طلاق به این‌جا آمدم تا انگلیسی تدریس کنم و از تنهایی لذت ببرم.

اخیراً خیلی دلم برای خانه تنگ می‌شود، اما دلم می‌گوید اگر به آتلانتا برگردم، پشیمان خواهم شد.

من ایده‌ای در سر دارم و می‌خواهم وارد کسب و کار صادرات مواد غذایی کمیابی شوم که در آمریکا وجود ندارد؛ چون دوست دارم این مواد فوق‌العاده را به مردم آمریکا نشان دهم. من دوست خوبی در آتلانتا دارم که فروشگاه عمده فروشی مواد غذایی دارد و مواد باکیفیت و خوبی می‌فروشد.

من محصول را دارم، روش توزیعش را هم دارم، اما هنوز هیچ تصویری از این ندارم که چطور باید کسب و کار خودم را شروع کنم. بعد از آن که سخنرانی شما را تماشا کردم، کتاب «کسب و کار صادرات/واردات خود را شروع کنید» را خریدم و نصفش را هم خوانده‌ام؛ به علاوه، چندین ویدیو در یوتیوب تماشا کرده‌ام.

برای اولین بار در زندگی‌ام، ایده‌ای دارم که دوست دارم آن را دنبال کنم و می‌تواند برایم به کسب و کار تبدیل شود.

این‌طور باید علاقه‌ی خود را کشف کنید، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ کاوش کنید تا این‌که به آن می‌رسید.

## شتاب بگیرید

همیشه از یک گزینه شروع می‌شود. همیشه‌ی همیشه. ابتدا در کلاس شرکت می‌کنید. سپس مدرک می‌گیرید. مدرک باعث گفتگو می‌شود. گفتگو باعث ایجاد فرصت می‌شود. فرصت‌های کوچک به فرصت‌های بزرگ منتهی می‌شوند. شاید بخواهید چیزهایی را که یاد گرفته‌اید با همکاران‌تان در میان بگذارید؛ پس باید از این قانون استفاده کنید تا خود را به آن وادار کنید. در این جاست که بحث شتاب مطرح می‌شود.

وقتی در حین انجام کار هستید، ممکن است به من ناسزا بگویید؛ اما وقتی دیدید شجاعت پیدا کرده‌اید تا به دل‌تان اعتماد کنید و چیزی را که برای‌تان جالب است بکاویید، از من تشکر خواهید کرد. جو بانکداری در شهر لندن، نمونه‌ی بارزی از این مسئله است که چطور یک چیز کوچک مثل شرکت در کلاس می‌تواند به چیز فوق‌العاده‌ای مانند یک مسیر شغلی منتهی شود. این داستان نمونه‌ای باور نکردنی از این است که چطور چیزهای کوچک به شما شتاب می‌دهند. داستان را بخوانید:

### جوان مک‌لیلان

من در مورد باورهای محدودکننده کنفرانس دادم و به تیم هشت نفره‌مان مقدمه‌ای در مورد «نقشه‌های دنیای ما» ارائه کردم – دلهره داشتم، اما این کار را انجام دادم چون اخیراً مدرک ارشد NLP گرفته‌ام و می‌خواستم آموخته‌هایم را با دوستانم در میان بگذارم. وقتی کنفرانس تمام

شد، رئیس پیش من آمد و گفت: «این همان کاری است که تو باید انجام دهی، می‌توانی از این کار درآمد کسب کنی» (در حال حاضر در بانک کار می‌کنم). اگر بگویم این نظر و نظرات دیگر به من حس خوبی داد، در حق‌شان اجحاف کرده‌ام. من شجاع شده بودم و تصمیم گرفتم قانون پنج ثانیه را اجرا کنم؛ بنابراین سراغ لپ‌تاپم رفتم و ایمیلی برای یکی از بزرگ‌ترین شبکه‌های زنان در بریتانیا ارسال کردم (گروهی که تحت مدیریت گروه بانکداری لوید است، یعنی همان بانکی که در آن کار می‌کنم) تا اعلام همکاری کنم. فکر می‌کنم آن روز صبح در صفحه‌ی فیس‌بوک شما مطلبی پست کردم با این مضمون که: «روز اجرای قانون پنج ثانیه.» سرتان را درد نیاورم، آن‌ها در پاسخ گفتند که خیلی دوست دارند در شعبه‌ی اسکاتلند سخنرانی کنم. همین دو هفته قبل، روز سه شنبه بود؛ آن‌قدر استرس داشتم که راستش کلی به شما و قانون پنج ثانیه بد و بیراه گفتم؛ چون خیلی ترسیده بودم. اما بالاخره سخنرانی را انجام دادم و می‌دانید چه شد؟! آن‌قدر خوب بود که عده‌ی زیادی از مردم نتوانسته بودند وارد سالن شوند (از بس که صف طولانی بود) و بنابراین از من خواستند که دوباره سخنرانی کنم. به علاوه، شغل‌هایی به من پیشنهاد شده است و افراد زیادی از من خواسته‌اند که در مورد باورهای محدودکننده راهنمایی‌شان کنم و در مورد اهداف و نتایج‌شان کمک‌شان کنم. همه‌ی این اتفاق‌ها به خاطر قانون پنج ثانیه و فرستادن یک ایمیل افتاد! تا یادم نرفته بگویم که وقتی در انتهای سخنرانی از من پرسیدند چه کتاب‌هایی الهام‌بخش من بوده‌اند، کتاب شما را معرفی کردم.

این مطالب کارساز است و به همه می‌گویم که امتحان کنند تا ببینند به کجا می‌رساندشان – شاید به جایی برسند که می‌خواهند.

وقتی کاوش شما شتاب گرفت، به مرحله‌ی بعدی وارد می‌شوید – این که تمام وقت دنبال علاقه‌تان باشید. در یک نقطه، کسب و کار فرعی عکاسی به کسب و کار واقعی شما تبدیل خواهد شد. ارائه‌ی شما در بانک اسکاتلند به شغل سخنرانی تمام وقت منتهی خواهد شد.

شجاعت سرسپردگی

هیچ فرمول جادویی برای کشیدن ماشه و تبدیل پروژه‌ی علاقمندی به یک مسیر شغلی مملو از علاقه و یا یک تغییر بزرگ در زندگی وجود ندارد. این کار مستلزم برنامه‌ریزی و تفکر عمیق و آهسته است. اگر شما نیز مثل بقیه باشید، مدتی خود را شکنجه خواهید کرد تا این که دیگر نتوانید در مسیر بین زندگی فعلی و زندگی آینده باقی بمانید.

میکال علاقه‌ای دارد که می‌خواهد آن را به شرکت تبدیل کند و «مدت‌هاست دلش می‌خواهد این کار را بکند، اما تعلل ورزیده است.» سپس ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ خودش را وادار کرد که «شروع کسب و کار جدیدش را اعلام کند.» حالا او دلیلی دارد که دیگر دکمه‌ی «چرت زدن» را فشار ندهد.

## میکال لوتورپ

من امروز از قانون پنج ثانیه استفاده کردم و شروع کسب و کار پرتره‌ی اسب و سوار را اعلام نمودم. چندین سال است دلم می‌خواهد این کار را بکنم، اما تعلل می‌ورزم. طاقت انتظار ندارم و حالا چیزی هست که نگذارد دکمه‌ی چرت زدن را فشار دهم. ممنون از تو مل.

همه‌ی ما لیاقت این را داریم که با هیجان از خواب بیدار شویم و دیگر نخواهیم دکمه‌ی چرت زدن را بزنییم، درست مثل میکال. اگر دارید به این فکر می‌کنید که شما هم مانند میکال دل‌تان را به دریا بزنیید، سعی کنید با جسارت و جرأت سؤال مورد نظر را از خودتان پرسید.

باید از خود این سؤال را پرسید: *آیا آماده‌ام که سرسپرده‌ی این کار شوم؟* و نه این سؤال را: *آیا احساس آمادگی می‌کنم که سرسپرده‌ی این کار شوم؟* شما هرگز احساس آمادگی نخواهید کرد. به محض این که به سؤال: *آیا آماده‌ام که سرسپرده‌ی این کار شوم؟* جواب مثبت دادید، باید از قانون پنج ثانیه استفاده کنید و تلنگر نهایی را به خود بزنیید.

حتی وقتی که آماده هستید، وقتی کار را انجام دادید، حس خوبی نخواهید داشت. از تاد در استرالیا پرسید. تاد مدت‌هاست می‌داند دقیقاً به چه چیزی علاقه دارد: تربیت بدنی. او همیشه به تدریس آن علاقه داشته و می‌خواسته کسب و کار آموزش خصوصی خودش را داشته باشد. تاد می‌دانستم که دوست دارد در دانشگاه تربیت بدنی بخواند، اما پدر و مادرش گفتند: «نه، نه، نباید این کار را بکنی...» به او فشار آوردند که دنبال کار «حرفه‌ای» برود.

چهار سال بعد تاد مدرک کارشناسی گرفته بود، در رشته‌ای که ترکیبی از حقوق و بازرگانی بود. قلبش هرگز با این رشته نبود. تاد در ایمیلی توضیح داد که «صدای بی‌رمقی» در پس سرش همیشه به آرامی طنین‌انداز می‌شد. چرا در این رشته ماند؟ ساده است – به خاطر احساساتش. فکر این که والدینش را ناامید کند، او را آزار می‌داد. هر روز به این فکر می‌کرد که انصراف دهد و به دانشگاه دیگری برود تا تربیت بدنی بخواند، اما احساس می‌کرد فلج شده است. رفتن به دفتر آموزش و پُر کردن فرم‌ها کار آسانی است، اما روبرو شدن با ناامیدی والدین آدم را خرد می‌کند.

تاد به مدت چهار سال می‌خواست انصراف دهد، اما نمی‌دانست چطور باید با ترسش و والدینش روبرو شود. در آخر با استفاده از قانون پنج ثانیه این کار را انجام داد. تاد در کلاس حقوق که در مورد مالیات پیشرفته بود، نشسته بود که متوجه شد آماده است.

خودش می‌گوید:

چقدر از این رشته بدم می‌آمد؛ از همان موقع شروع قصد انصراف داشتم. اما آن‌چه در این موقعیت من را اذیت می‌کرد، این بود که تا سال آخر درس خوانده بودم، از زندگی بیزار شده بودم و حالا بالاخره تصمیم گرفته بودم انصراف دهم.

تاد آینده‌اش را می‌دید:

والدینم من را می‌فرستادند تا در مقطع ارشد درس بخوانم و من قرار بود برای همه زندگی کنم...  
جز خودم.

او غریزه‌ی عمل و تصمیم پنج ثانیه‌ای‌اش را این‌گونه توصیف می‌کند.

فقط شروع کن. باید انصراف بدهم. کتاب‌هایم را جمع کردم، در وسط کلاس بلند شدم و بیرون رفتم.

بدنش می‌لرزید، اما داشت حرکت می‌کرد – به سمت دفتر آموزش، یعنی جایی که می‌توانست در آن از دانشگاه انصراف بدهد. سپس سوار ماشین شد و مسیر دو ساعته‌ی بین بریزبین تا دانشگاه فناوری کویزلند را طی کرد و در رشته‌ی رؤیایی خود ثبت‌نام کرد.

این سه شنبه‌ی سرنوشت‌ساز، دو سال قبل بود. حالا تا ۲۴ سال دارد و نصف دوره‌ی دانشگاهش را تمام کرده است؛ هیچ‌وقت «این قدر در زندگی‌ام خوشحال نبوده‌ام.» او در برنامه‌ی افتخارات تحصیلی سال آینده هم پذیرفته شده است. می‌گوید:

هدفم را پیدا کرده‌ام... این همان کاری است که از اول باید می‌کردم.

اما والدینش. بله وقتی تا به آن‌ها گفت دوست ندارد وکیل شود، خیلی ناامید شدند؛ اما بیش‌تر از این ناامید و ناراحت بودند که پسرشان این همه مدت جرأت نکرده بود حرف دلش را به آن‌ها بگوید.

ایمان داشته باشید

من بر این باورم که اگر به حرف دل‌تان گوش کنید و کار کنید، می‌توانید همه چیز را ممکن کنید. یکی از کتاب‌های مورد علاقه‌ی من کتاب کیمیاگر است. این یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های تمام



دوران‌هاست و به بیش از ۸۰ زبان ترجمه شده است. یک دهه است که این کتاب را به مردم معرفی می‌کنم و وقتی داشتم این کتاب را می‌نوشتیم، نسخه‌ی جدیدی از آن را خریدم تا انگیزه‌ام را حفظ کنم و به یاد داشته باشم: «تمام کائنات با هم تباری می‌کند تا تو حرف دلت را گوش کنی.»

وقتی نسخه‌ی جدید را که ویراست بیست و پنجم بود، باز کردم، داستانی که در پیشگفتار کتاب ذکر شده بود، من را در خود غرق کرد. اصلاً نمی‌دانستم که وقتی کیمیاگر برای بار اول در برزیل منتشر شد، به طرز مفتضحانه‌ای با شکست مواجه شد.

وقتی بیست و پنج سال پیش، کیمیاگر در سرزمین مادری من، برزیل منتشر شد، کسی به آن توجه نکرد. کتاب‌فروشی در شمال شرقی کشور به من گفت که تنها یک نفر در هفته‌ی اول انتشار کتاب، آن را خریداری کرده بود. شش ماه طول کشید تا این کتاب‌فروش توانست نسخه‌ی دیگری را بفروشد – دقیقاً به همان کسی که نسخه‌ی اول را خریده بود! و خدا می‌داند که فروش نسخه‌ی سوم چقدر طول کشید.

تا پایان سال همه می‌دانستیم که کیمیاگر جواب نداده است. ناشر اصلی‌ام تصمیم گرفت قرارداد کتاب را فسخ کند. آن‌ها به من گفتند که کتاب را بردار و برو. چهل و یک سال داشتم و ناامید بودم.

اما هرگز ایمانم را به این کتاب از دست ندادم و هرگز در آرمانم دچار تزلزل نشدم. چرا؟ چون خودم بودم در این کتاب، تمام من، قلب و روحم. من داشتم استعاره‌ی خودم را زندگی می‌کردم. مردی سفری را شروع می‌کند؛ رؤیای مکانی زیبا و جادویی در سر دارد؛ دنبال یک گنج ناشناخته می‌گردد. در پایان سفر این مرد می‌فهمد که در تمام این مدت گنج همراه خودش بوده است. (پائولو کوئیلو)

چهل و یک سال و ناامید؟ وقتی این خط را خواندم مو به تنم سیخ شد. وقتی قانون پنج ثانیه را کشف کردم، من هم چهل و یک ساله بودم و دقیقاً همین احساس را داشتم. من متوجه شده‌ام که کشف و ابزار قدرت شما تاریخ انقضاء ندارد و همان‌طور که کوئیلو در پیشگفتار کتابش می‌گوید،

**مسیر با ایمان داشتن به خود شروع می‌شود و این ایمان ریشه در**

**شجاعت دارد؛ شجاعت این که خود را وادار به کاری کنیم.**

من داشتم افسانه‌ی شخصی خودم را دنبال می‌کردم و گنج من توانایی نوشتن بود. می‌خواستم این گنج را با دنیا به اشتراک بگذارم. به ناشرهای دیگر مراجعه کردم. یکی من را قبول کرد؛ این ناشر به من ایمان داشت و کتابم را چاپ کرد و قبول کرد که به کیمیاگر شانس دیگری بدهد. به مرور و از طریق تبلیغ دهان به دهان، فروش کتاب شروع شد - سه هزار، شش هزار، ده هزار - کتاب به کتاب، به مرور در تمام طول سال.

این کتاب به یک پدیده تبدیل شد و باقی داستان به تاریخ پیوست. کیمیاگر یکی از ده کتاب موفق قرن بیستم است. وقتی مصاحبه کننده از کوئیلو پرسید که آیا می‌دانست کتابش موفق می‌شود، او جواب داد: پاسخ منفی است. فکرش را هم نمی‌کردم. از کجا باید می‌دانستم؟ وقتی نشستیم و

مشغول نوشتن کیمیاگر شدم، فقط می‌دانستم که دوست دارم در مورد روح خودم بنویسم؛ که دوست دارم در مورد تلاشم برای پیدا کردن گنج خودم بنویسم.

اگر شجاعت گوش کردن داشته باشید، پاسخ‌ها در درون شما هستند. شما مانند برخی افراد دیگر هستید و مانند هیچ‌کسی نیستند. شما چیز فوق‌العاده‌ای دارید که با دنیا به اشتراک بگذارید. شروع کنید و به آنچه در درون‌تان است گوش دهید؛ در پایان باید شجاعت داشته باشید و مسیر را تا انتها بروید.

دنبالش کنید.

رؤیاهای‌تان را به مردم نگوئید. نشان‌شان دهید.



## روابط خود را غنی کنید

«کار شجاعانه همیشه کاریست عاشقانه.»

پائولو کوئیلو

در فلوریدا در جلسه‌ی فروش یک شرکت خرده‌فروشی حرف می‌زد؛ بعد از جلسه، مرد بلند قدی به نام دان به من نزدیک شد. او پنجاه و چند ساله بود، ریش داشت و روی پیراهن نخ‌اش کت اسپورت پوشیده بود. گفت می‌خواهد در مورد قانون پنج ثانیه چیزی به من بگوید.

دان برای خودش «نسخه‌ای از این قانون را داشت که زندگی‌اش را عوض کرده بود.» او «چند سال قبل تصمیم گرفته بود که هیچ حرف مهمی را ناگفته نگذارد.»

سپس تعریف کرد که چطور بر حسب‌غریزه خودش را وادار کرده بود چیزی به دخترش بگوید که کل رابطه‌شان را دگرگون کرده بود. دخترش آمبر و همسرش طی این سال‌ها کسانی را وارد خانواده‌ی خود کرده بودند که به مشکل بر خورده بودند. آن‌ها هم‌چنین به صورت داوطلبانه در انجمن خود کار می‌کردند و تا حالا چندین سفر خدماتی انجام داده بودند.

دان به آن‌ها گفته بود که چقدر تحسین‌شان می‌کند. او شیوه‌ی زندگی آنان را تحسین می‌کرد و الگویی را که به سایر انسان‌ها در مورد زندگی نشان می‌دادند، دوست داشت. او گفت که چقدر به دخترش آمبر افتخار می‌کند. سپس به من گفت: «درست قبل از این که بخواهم حرفم را بزَنَم، خیلی ترسیده بودم. تصور کن. می‌ترسیدم حرفم را بزَنَم، چون می‌ترسیدم احساساتی شوم.»

او گفت بعد از این گفتگو، رابطه‌اش با دخترش دیگر مثل سابق نبود. حالا آن‌ها از هر زمانی به هم نزدیک‌تر هستند و این تجربه باعث شده است او ترغیب شود بر اساس این قانون زندگی کند: هیچ حرف مهمی نباید ناگفته بماند.

صمیمیت شجاعت می‌خواهد. این که به خاطر گفتن حرف دل‌مان احساساتی شویم و یا کسی را آزرده‌خاطر کنیم، خیلی ترسناک است؛ اما نتایج این کار فراتر از انتظار است. من هم پاییز گذشته در گفتگوی ساده‌ای که با پدرم داشتم، همین را تجربه کردم. داشتم به فرودگاه می‌رفتم؛ تازه از سخنرانی در میامی فارغ شده بودم و دیدم پدرم به من پیام داد: «در اسرع وقت با من تماس بگیر.» عجیب است، با خود فکر کردم. به خانه زنگ زدم، مادرم گوشی را برداشت.

«سلام مامان، بابا بهم پیام داده بود که بهش زنگ بزَنَم. همه چی مرتبه؟»

«باید با خودش حرف بزنی، وایسا صداش کنم...»

گوشی را زمین گذاشت، سعی کردم مادرم را صدا کنم.

«صبر کن، مامان! چی شده؟»

صدای باز شدن در آشپزخانه را شنیدم و سپس مادرم پدرم را صدا زد: «باب! مل زنگ زده!»

اصلاً نمی‌دانستم چه خبر شده است. اول فکر کردم توی دردرس افتاده‌ام. در عقب تاکسی نشسته

بودم و احساس می‌کردم یک دختر بچه‌ی ۱۰ ساله هستم که در دردرس افتاده است. عجیب نیست

که ذهن انسان چقدر سریع راه‌های بد را می‌رود؟

بلا تکلیفی عادت نگرانی من را فعال کرده بود و حالا در یکی از آن «چرخه‌های اگر...چه» گیر

افتاده بودم: آیا مادربزرگ فوت کرده است؟ آیا کار اشتباهی کرده‌ام؟ آیا پدرم دچار مشکل

مالی شده است؟ حتماً در مورد من است، چه کار کرده‌ام؟

متوجه شدید چه اتفاقی افتاد؟ بلا تکلیفی باعث نگرانی من شد. ظرف کم‌تر از پنج ثانیه خودم را

متقاعد کردم که مادربزرگم فوت کرده است، که کار اشتباهی کرده‌ام، پدرم از من ناامید شده

است و یا دچار دردرس بزرگی شده‌ام.

دوباره صدای در آمد. پدرم وارد آشپزخانه شد. گوشی را برداشت، مثل همیشه آرام و خونسرد

بود: «سلام مل، ممنون که زنگ زدی، الان کجایی؟»

«دارم می‌رم به فرودگاه میامی، پیامت زهره ترکم کرد، چه مشکلی پیش اومده؟»

خندید و گفت: «نه در مورد تو نیست. در مورد منه. نمی‌خواستم تا وقتی مطمئن نشدم به تو و

برادرت بگم.»

چیزی نمانده بود گوشه‌ی از دستم بیفتد: «خدای نکرده داری می‌میری؟ وای خدای من، سرطان داری.»

حرفم را قطع کرد: «اجازه می‌دی حرفمو بزنی... سرطان ندارم. یه جور اتساع شریان دارم و باید قبل از این که منو بکشه جراحی مغز باز داشته باشم.»

سپس کل ماجرا را تعریف کرد. در حین بازی گلف سرش گیج رفته و بیهوش شده بود. سپس ام آر آی گرفته بود و معلوم شده بود که اتساع شریانی دارد. قرار بود آخر هفته در دانشگاه میشیگان او را عمل کنند.

پشت گوشه‌ی خشکم زد. پدر شوهرم از سرطان مری مُرده بود. ظرف چند ثانیه بعد از شنیدن ماجرای پدرم، بلافاصله فکرم به سمت همان روزی رفت که پدر شوهرم را عمل کردند. یک لحظه بود. پرستارها او را به اتاق عمل بیمارستان منتهن بردند و درست قبل از این که از آن درِ دو تکه رد شود، به همه‌ی ما نگاه کرد.

خندید و برای‌مان دست تکان داد. ما هم همه خندیدیم و برایش دست تکان دادیم و یادم هست که انگشت شستم را به علامت لایک به او نشان دادم. یادم هست که آن لحظه موجی از ترس در بدنم به راه افتاده بود. سپس از جلوی چشم ما ناپدید شد. فکرش را هم نمی‌کردیم که عملش ناموفق باشد و به مرور در اثر همین عمل فوت کند.

به لحظه‌ی حال برگشتم، در عقب تاکسی و به پدرم گوش کردم. پدرم را تصور کردم که در راهرو بیمارستان برای مان دست تکان می‌دهد و ترسیدم. نمی‌دانم چرا، اما خیلی دوست داشتم بدانم آیا خودش هم ترسیده است یا نه. غریزه‌ام به من گفت از او بپرسم، اما بلافاصله تعلل کردم. با خودم فکر کردم:

«این سؤال را از او نپرس، ناراحتش می‌کند. البته که ترسیده‌ام حق. حرف‌هایت را مثبت و سبک بزن. او را نترسان، شاید آن شریانش بترسد.» این همان لحظه‌ی تلنگر بود. هیچ حرف مهمی را ناگفته نگذار.

۱، ۲، ۳، ۴، ۵

«بابا، ترسیدی؟»

کمی سکوت کرد. از پرسیدن سؤال پشیمان شده بودم. نمی‌دانستم می‌خواهد چه جوابی به من بدهد:

«نمی‌ترسم، اما دلهره دارم. ولی خب باید به جراحم اعتماد کنم. می‌دونی مل، یه جورایی احساس می‌کنم شانس آوردم.»

«شانس؟» اصلاً انتظار این را نداشتم.

«خب آره، حالا فرصت دارم قبل از این که این بیماری منو بکشه، درستش کنم. اگه هم مشکلی پیش بیاد، از چیزی پشیمون نیستم. وقتی دیدم مامانم بعد از سکته‌ی بابام ازش مراقبت می‌کنه و



وقتی دیدم سوزی ALS گرفت و مُرد، خیلی حس بدی داشتم. کیفیت زندگی برای من خیلی مهمه و کیفیت زندگی من بیش‌تر از اونی بوده که آرزو می‌کردم. وقتی بچه بودم همیشه دوست داشتم دکتر بشم و شدم. من و مامانت زندگی فوق‌العاده‌ای با هم داشتیم. تو و برادرت به دنیا آمدید. من دقیقاً همون کارایی رو تو زندگی کردم که دلم می‌خواست و این همون چیزیه که آدم می‌خواد... به علاوه‌ی وقت کافی که بتونی از این لذت ببری.»

این یکی از بهترین لحظه‌هایی بود که با پدرم گذرانده بودم و بدون قانون پنج ثانیه هرگز شجاعت این را پیدا نمی‌کردم که این سؤال را بپرسم. همان‌جا در عقب تاکسی نشستم و از لحظه لذت بردم. سپس اضافه کرد که:

«راستش یه کاری هست که دوست دارم انجام بدم. دوست دارم آفریقا رو ببینم و اگه به ۹۰ سالگی برسم، می‌خوام مثل جرج بوش برای تولد نود سالگی از هواپیما بیرون بپریم.»

خندیدم: «حتماً می‌رسی بابا، حتماً.»

این گفتگو با پدرم نکته‌ی مهمی را به یاد من آورد. این که برای بهبود روابط منتظر بمانی، کار احمقانه‌ای است. هیچ زمان مناسبی برای گفتگو، پرسیدن سؤالات سخت، گفتن «دوستت دارم» و یا گوش دادن به حرف دل کسی وجود ندارد. زمان مناسب همین حالاست.

گاهی مسئله فقط سؤال سختی نیست که شما باید برسید، بلکه پایان بخشیدن به سکوتی است که بین‌تان حکم‌فرما شده است. سال‌ها قبل کورتنی به رابطه‌اش با پدرش پایان بخشیده بود، اما حالا

می‌خواست جبران کند. او مثل سابق «بیش از حد به قضیه فکر نکرد»، بلکه با استفاده از قانون پنج ثانیه به غریزه‌اش اعتماد کرد و گوشی را برداشت و به پدرش زنگ زد. سپس «با صدای بلند ۵،

۴، ۳، ۲، ۱ شمرد و دکمه‌ی تماس را زد.»

عوض کردن زندگی فقط پنج ثانیه طول می‌کشد.

مل،

باید بگویم که یک ماه قبل سخنرانی تو را دیدم و لذت بردم. از این تکنیک برای حرف زدن با پدرم استفاده کردم. چند سالی می‌شد که با پدرم رابطه‌ای نداشتم. در اتاق نشسته بودم که با صدای بلند ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ شمردم و دکمه‌ی تماس را زدم. از این کار منصرف نشدم و بیش از حد به قضیه فکر نکردم. پس ممنونم از تو که هم در کسب و کار کمکم کردی و هم در زندگی شخصی‌ام. هر روز صبح از این قانون استفاده می‌کنم تا از تخت‌خواب بیرون بیایم و پیاده‌روی کنم.

ممنون، ممنون، ممنون

کورتنی

مخفی کردن کاری بود که مایک در زندگی زناشویی انجام می‌داد تا این که شجاعت پیدا کرد و

۵، ۴، ۳، ۲، ۱ با خودش «روراست‌تر شد.»

حالا دوباره با همسرم در مورد موضوعاتی حرف می‌زنم که در گذشته از آن‌ها صرف‌نظر کرده بودم. به علاوه حالا با خودم روراست‌تر شده‌ام و بیش‌تر از همه این را دوست دارم. شاید کامل نباشم، اما لیاقت دارم. خیلی برایم عجیب بود که چقدر حس خوبی دارد - لیاقت داشتن.

مایک راز قدرتمندی را در میان گذاشت. برای این که احساس لیاقت کنیم، باید ابتدا به غرایز خود لیاقت توجه و تلاش بدهید. آنتونی تعجب کرده بود که «چیز ساده‌ای» مانند داشتن شجاعت «انجام کاری که معمولاً از انجامش خجالت می‌کشید» می‌تواند «تغییر عظیمی» در زندگی زناشویی‌اش ایجاد کند و به او کمک کند «به همسرش نزدیک‌تر باشد» و نیازهایش را برطرف کند.

این که چیزی تا این حد ساده بتواند تغییر عظیمی ایجاد کند، تعجب برانگیز بود. قبلاً انتظار داشتم مردم نیازهایم را بدانند و وقتی نیازهایم برطرف نمی‌شد از آن‌ها بدم می‌آمد، خصوصاً از همسرم. فکر می‌کردم همه‌ی زن‌ها می‌توانن ذهن شوهرشان را بخوانند؛ تصور کنید چقدر تعجب کرده بودم.

با استفاده از این قانون و با انجام کاری که معمولاً از انجامش خجالت می‌کشیدم، در چند حوزه از زندگی‌ام پیشرفت قابل ملاحظه‌ای کرده‌ام. وقتی این جملات را تایپ می‌کنم، لبخند به لب دارم. حالا به همسرم نزدیک‌تر شده‌ام و نیازهایم هم برطرف می‌شود. فکرش را هم نمی‌کردم که سکوت خودم ریشه‌ی مشکل باشد.

همان‌طور که آنتونی گفت: «فکرش را هم نمی‌کردم سکوت خودم ریشه‌ی مشکل باشد.» سکوت همیشه ریشه‌ی مشکل است. وقتی تصمیم می‌گیرید حرف دل‌تان را نزنید، چیزی به نام «ناهنجاری ذهنی» بین حرف دل‌تان و کاری که واقعاً در آن لحظه می‌کنید، ایجاد می‌شود. این لحظات روی هم جمع می‌شوند و به مرور زمان رابطه‌ی شما را از بین می‌برند.

این همان اتفاقی بود که برای استل افتاد، در لحظه‌ای که به قول خودش «یک لحظه‌ی معمولی بود.» یک بحث ظاهراً احمقانه با همسرش «در این جنگل سوت و کور شاخه‌ای را شکست» و پاسخ او بلافاصله این بود - «درخواست طلاق کردم.» او می‌گوید:

ناگهان ذهنم کاملاً روشن و متبلور بود و از قانون پنج ثانیه استفاده کردم تا آن را بگویم. حالا انتخاب با خودم بود که این کار را انجام دهم یا به مغزم اجازه دهم ترمز اضطراری را بکشد. در آن لحظه من عمل را انتخاب کردم. تقاضای طلاق کردم. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، این تصمیم زندگی‌ام را در جهتی قرار داده بود که همیشه دلم می‌خواست، اما همیشه جلوی خودم را می‌گرفتم.

منظورم این نیست که تصمیم آسانی بود. به هیچ وجه آسان نبود، اما حتی یک ثانیه هم به درستی تصمیم شک نکرده‌ام. در آن لحظه‌ی ناب عمل، لحظه‌ی انتخاب واقعی عمل به آن چیزی که می‌دانستم درست است، خودم را پیدا کردم. لحظات تاریک و تنهایی را سپری کرده‌ام، اما آن‌چه

باعث تعجبم می‌شود این است که حتی در این لحظات هم پشیمان نیستیم که طلاق را انتخاب کرده‌ام.

همه‌ی ما در تمام روز لحظاتی برای انتخاب و عمل داریم. گاهی جلوی خود را می‌گیریم؛ انتخاب می‌کنیم که محتاط باشیم و ریسک نکنیم. من عمل را انتخاب کردم. در این لحظات است که احساس سرزندگی می‌کنم؛ من نیمه‌ی گمشده‌ام را پیدا کرده‌ام؛ به علاوه، خودِ واقعی‌ام را هم پیدا کرده‌ام.

از ابتدا گفتم که قانون پنج ثانیه ساده است. اما هیچ‌وقت نگفتم «گفتن آن» آسان خواهد بود. حقیقت کوتاه‌ترین فاصله بین دو نفر است و می‌تواند رابطه‌ی شما را نجات دهد. سکوت باعث ایجاد فاصله می‌شود. حقیقت پیوند واقعی را آشکار می‌کند، همان‌طور که ناتاشا متوجه شد. ناتاشا بعد از فوت ناگهانی مادرش، «از زندگی بیزار شده بود.» خوش‌بینی او «از بین رفته بود» و تنها چیزی که در آینده می‌دید «چیزهای منفی بود.» نگران رابطه‌اش با دوست پسرش بود و از قانون پنج ثانیه استفاده کرد تا ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ «از ته دلش حرف بزند» و احساس واقعی‌اش را بگوید – که رابطه‌شان «غیرقابل تحمل بود.» او حرف دلش را زد و نتیجه شگفت‌انگیز بود. بجای این‌که این حقیقت رابطه را از بین ببرد، آن‌ها را به هم نزدیک‌تر کرد. آن‌ها حالا با هم نامزد کرده‌اند.

داستان اول خیلی کوچک است. من روزی ده ساعت کار می‌کنم و وقتی پنجشنبه فرا می‌رسد، درب و داغان شده‌ام. از قانون پنج ثانیه استفاده می‌کنم تا برای انجام کارهای روزمره‌ام در مواقعی انرژی داشته باشم که دوست دارم روی مبل لم بدهم! غریزه‌ام می‌گوید ماشین ظرفشویی را خالی کن. شمارش می‌کنم، بلند می‌شوم، انجامش می‌دهم.

دومی کمی بزرگ‌تر است و به کتاب اول شما هم ربط دارد. در ابتدای سال، بعد از فوت ناگهانی مادرم در اثر سرطان، زندگی سختی داشتم. اغلب از کل زندگی بیزار می‌شدم. خوش‌بینی من به کلی از بین رفته بود. رابطه‌ی سه ساله‌ام هم دچار مشکل شده بود. هر روز دلهره داشتم که اتفاق بدی خواهد افتاد و نگران بودم که رابطه‌ام غیرقابل تحمل شده است، چون هیچ چیز مثبتی در آینده نمی‌دیدم. فقط چیزهای منفی. در ژوئن سال ۲۰۱۶ بعد از این که فهمیدم حالم خوب نیست، از قانون پنج ثانیه استفاده کردم تا در مورد رابطه‌ام با دوست پسرم حرف بزنم. احساسم را توضیح دادم و گفتم می‌خواهم اوضاع بهتر باشد، اما نمی‌دانم چطور وضعیت را درست کنم. دوست پسرم با حوصله حرف‌هایم را گوش کرد و مدتی برای حرف زدن و ارتباط وقت گذاشتیم. سپس برای دستیابی به نگرش‌های جدید نزد مشاور روابط رفتیم. متوجه شدیم که چقدر به هم می‌آییم، چقدر زوج انعطاف‌پذیری هستیم و اصلاً نباید از خراب شدن رابطه بترسم! وقتی آخر هفته دوست پسرم از من خواستگاری کرد، خیلی تقویت شدم. البته بله را گفتم و حالا از همیشه خوشحال‌ترم. تصورش را نمی‌کردم که نتیجه‌ی آن گفتگو این باشد. اما می‌دانستم که باید از ته

دل حرفم را بزخم و ببینم چه می‌شود. نتایج فوق‌العاده بود. خدا را شکر می‌کنم که اجازه ندادم ترس من را فلج کند.

ممنون که داستان من را خواندید.

ما اغلب نمی‌توانیم قدرت عظیمی را که در درون لحظات کوچک روابطمان نهفته است، درک کنیم. اخیراً اتفاقی برایم افتاد که به من نشان داد باید سرعت را کاهش دهم، حاضر باشم، «حرفم را بزخم» و وقتی قلبم با من حرف می‌زند، حرفش را گوش کنم.

مردی بعد از این که سخنرانی من را شنیده بود، برایم در فیس‌بوک پیام گذاشته بود و خواسته بود به صفحه‌ی یادبود یکی از دوستانش به نام جاش وودراف سر بزخم. او احساس می‌کرد جاش نماد کامل شخصی است که زندگی‌اش را کامل زندگی کرده و تجسم تمام و کمالی از قانون پنج ثانیه بوده است.

بر حسب غریزه، روی لینک صفحه‌ی یادبود کلیک کردم. اولین چیزی که دیدم پستی بود از خانمی به نام ماری. پست زیبایی در مورد صمیمیت و ارتباط بود؛ صمیمیتی که همه‌ی ما در زندگی خواهان آنیم و به خاطر مسخره‌ترین دلایل ممکن از آن دور می‌شویم. یک هفته قبل از این که ماشینی در نیو اورلئانز جاش را زیر بگیرد و فرار کند، ماری او را در فروشگاه دیده بود، «اما چیزی به او نگفته بود.» ادامه‌ی داستان را خودتان بخوانید:

## ماری تیزی بازیس

جاش و پسر م جاردا، از سال دوم دبستان با هم دوست بوده‌اند. خانواده‌ی وودراف از صمیمی‌ترین و بهترین دوستان خانواده‌ی ما هستند.

یک هفته قبل از فوت جاش، دو بار او را در فروشگاه دیدم. بار اول مثل همیشه ساکت بود و با خودم فکر کردم: «وای جاش آن‌جاست، حتماً برای کریسمس به خانه آمده است.» اما چیزی به او نگفتم، چون دوست نداشتم از آن طرف فروشگاه صدایم را بلند کنم. همان هفته دوباره او را دیدم و آن بار هم چیزی نگفتم، چون بدون آرایش و با سر و وضع نامرتب به فروشگاه آمده بودم و امیدوار بودم کسی از آشنایان من را نبیند. با خودم فکر کردم که «چقدر عجیب است؛ دو بار در یک هفته او را دیدم» برای خانواده‌ی او و عید کریسمس دعا کردم.

وقتی خبردار شدم که فوت کرده است، خیلی احساس بدی داشتم که چرا با او حرف نزده‌ام. نمی‌دانستم این بار آخر خواهد بود. اما آخرین تصویری که از او در ذهن دارم، آن لبخند زیبا بود که دنیا را روشن می‌کرد.

هفته‌ی قبل به تارگت رفته بودم و دوستی را دیدم، دوستی به نام جنی. از در بیرون رفتم و جاش را به یاد آوردم. عجله داشتم و دلیلی نمی‌دیدم که پیش او بروم و حرف بزنم، سپس دوباره به جاش فکر کردم. برگشتم و داد زدم: «سلام جنی!...»



پست ماری نکته‌ی مهمی را به یاد ما می‌آورد. گاهی دفعه‌ی بعدی در کار نیست. وقتی دل‌تان چیزی را می‌گوید – آن را بگویید. به مادر جاش، خانم کارن، زنگ زدم و او داستانی را در مورد جاش برایم تعریف کرد:

جاش از احساسات دیگران نمی‌ترسید. وقتی نوجوان بود، مادرم به سرطان مبتلا شد. می‌دانستم که می‌میرد. یک روز، در اتاقم تنها نشسته بودم و گریه می‌کردم. جاش آمد و از من پرسید چه مشکلی پیش آمده است؟ و سپس چشم در چشم من دوخت. اصلاً نگاهش را از روی من برنداشت. آن‌جا نشست و گوش کرد. از آن روز بود که رابطه‌ی ما از مادر و پسر فراتر رفت و با هم دوست شدیم، چون او وقت گذاشت و به عنوان انسان به حرف من گوش داد.

خیلی ناراحتم که نتوانسته‌ام جاش را ببینم. به نظر انسان فوق‌العاده‌ای بوده است. همان‌طور که کارن در موردش می‌گوید: «جاش نماد عمل کرد. او نیتش را می‌گرفت و عملی می‌کرد. بعد از مرگ او، ما می‌گفتیم که او بدون تعلل زندگی می‌کرد.»

در پایان ایمیلش، متنی را برایم فرستاده بود که روز قبل از تحویل سال جاش برای او و همسرش فرستاده بود، درست چند ساعت قبل از مرگش. کارن می‌گوید: «به فکرش رسیده بود و آن را فرستاده بود. تا آخر عمر مانند گنج این متن را نگه خواهیم داشت.»

جاش:

قبل از شروع این شب زیبا، می‌خواستم بگویم سال نو مبارک و می‌خواستم بگویم چقدر از تو

ممنونم. خیلی مشتاقم ببینم سال ۲۰۱۶ برای ما چه چیزی خواهد آورد!

سال نو مبارک. ما هم خیلی از تو ممنونیم، به خاطر این که به ما و خانواده زندگی می‌بخشی.

امشب مواظب خودت باش. باید این را می‌گفتم. بالاخره من مادر هستم.



هیچ چیز مهمی را ناگفته نگذارید.

۱، ۲، ۳، ۴، ۵ آن را بگویید.

## قدرت شما

تمام رؤیاهای ما می‌تواند محقق شود، اگر شجاعت دنبال کردن‌شان را داشته باشیم.

### والد دیزنی

امروز قرار است اتفاق فوق‌العاده‌ای بیفتد.

خانمی از شغل خود استعفا خواهد داد، چون واقعاً از آن متنفر است. او ترسیده است، اما به هر حال این کار را خواهد کرد. مردی عروسی‌اش را لغو خواهد کرد و می‌داند که برای این کار از او متنفر خواهند بود. یک زن ۵۶ ساله اولین کسب و کارش را آغاز خواهد کرد، یک توسعه دهنده اولین برنامه‌ی خود را شروع خواهد کرد و یک پسر پانزده ساله اولین کتاب آشپزی‌اش را شروع خواهد کرد.

یک کارمند بانک برای شغل مدیریتی مورد علاقه‌اش ثبت‌نام خواهد کرد. او احساس نمی‌کند که ۱۰۰ درصد صلاحیت این شغل را دارد، اما می‌خواهد شانس خود را امتحان کند و مردی در قهوه‌خانه از پیش دوستانش می‌رود تا در آن طرف اتاق با زن زیبایی حرف بزند. او در ابتدا احساس می‌کند که دارد می‌میرد، اما در آخر کارها بهتر از انتظارش پیش می‌رود.

این افراد می‌دانند که ممکن است شکست بخورند و با صورت به زمین بخورند، اما به هر حال کارشان را می‌کنند. آن‌ها علی‌رغم احساساتی که فریاد «نه!» بر می‌آورد، خود را وادار می‌کنند به جلو حرکت کنند. می‌ترسند، اما هم‌چنان حرکت می‌کنند.

سؤال این است، چرا؟ پاسخ ساده است: آن‌ها راز بزرگی و عظمت را می‌دانند. وقتی قلب‌تان با شما حرف می‌زند، به آن احترام بگذارید، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ حرکت کنید. آن‌ها راه دیگر را هم می‌شناسند، راهی که بسی ترسناک است: از دست دادن تمام فرصت‌ها و شادی‌های زندگی رد شدن. اما بزرگ‌ترین ریسک؟ مُردن قبل از این که خود را وادار به زندگی کرده باشید.

دن در کالیفرنیا اجازه نمی‌دهد این اتفاق بیفتد. او تازه در کلاس تابستانی دوره‌ی امور مالی ثبت‌نام کرده است. تصور این که در سن ۴۴ سالگی دانشجوی جدید ال‌ورود باشد، ترسناک است؛ اما به هر حال این کار را می‌کند، چون برای عظمت «هیچ وقت دیر نیست.»

دن فرانسیس

مل رابینز، لعنت به این قانون پنج ثانیه‌ات! حالا در کلاس‌های تابستانی ثبت‌نام کرده‌ام.

در هانولولو، شرلی خودش را وادار کرده است که دوباره بعد از مرگ همسرش زندگی را از سر بگیرد. او ظرف چهار سال گذشته، «پنجره‌های پنج ثانیه‌ای زیادی را تلف کرده است.» حالا هر روز

کارهای شجاعانه می‌کند. از چیزهای کوچک شروع کرده است - شروع دوباره‌ی پیاده‌روی. این تغییر کوچک درهائی را به رویش گشوده است که سال‌ها بسته مانده بودند.



خواستم بدانی که من را ترغیب کرده‌ای دوباره به پیاده‌روی بروم. این پارک در انتهای وایکی قرار دارد. ممنون مل.

در سانتا مونیکای کالیفرنیا جولی از قانون پنج ثانیه استفاده کرد تا خودش را وادار کند تماس‌هایی برقرار کند که باعث دلهره‌اش می‌شدند و دو چیز به دست آورد: اعتماد به نفس بالا و ۵۰۰۰ دلار برای درمان سرطان لوزالمعده.

جولی وایس

مل رابینز، ممنون از تو. این کمک مالی برای مبارزه با سرطان لوزالمعده به خاطر قانون پنج ثانیه ممکن شد.



در دهلی نوی هندوستان، پولکیت با استفاده از قانون پنج ثانیه «ریسک‌های زیادی» می‌کند و این ریسک‌ها به او کمک کرده است از جهات فوق‌العاده‌ای رشد کند. او حالا همیشه در کارش «بهترین است» و این را ممنون قانون پنج ثانیه است. و توصیه‌ای هم برای دن، دانشجوی ۴۴ ساله‌ی ما دارد: ادامه بده. پولکیت قدرت شجاعت روزمره را می‌داند، چون تازه مدرک کارشناسی گرفته است.

### پولکیت

سلام مل! قانون پنج ثانیه‌ی تو واقعاً در زندگی شخصی و حرفه‌ای من کمک زیادی به من کرده است. از این ریسک‌های کوچک گرفته تا اجرای کارهای بزرگ، تأثیر این قانون فوق‌العاده است.

من قبلاً درون گرا بودم، اما حالا متعادل شده‌ام. بله، دوست دارم حرف بزنم. بدون قانون پنج ثانیه هرگز به این دست پیدا نمی‌کردم. من ریسک‌های زیادی در زندگی کرده‌ام و قانون پنج ثانیه به من امکان رشد می‌دهد؛ حالا می‌تواند همیشه بهترین باشم. خیلی فوق‌العاده است. تازه دوره‌ی کارشناسی را تمام کرده‌ام.

کاتلین بعد از یک هفته‌ی مملو از استرس، «دوست داشت استراحت کند و کمی باده‌گساری کند»، اما ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ از کنار ماشین‌های آشنا در جلوی بار رد شد. خیلی سخت بود که به سمت خانه حرکت کند، اما در آن لحظه برنده شد. همان‌طور که کاتلین می‌گوید: «این کار هر قدر هم کوچک بوده باشد، برای من پیروزی بود.» و واقعاً همین‌طور است.

کاتلین

خانم مل رابینز عزیز،

این جمعه وقتی داشتم به خانه می‌رفتم، فقط داشتم به قانون پنج ثانیه فکر می‌کردم؛ به این که در همه‌ی موقعیت‌ها برای رهایی باید راه خود را به زور باز کنیم. مسیر بین محل کار و خانه‌ام خیلی طولانی است. صنعتی که در آن کار می‌کنم پر از استرس است. همه چیز دارای محدودیت زمانی است. ساعت ۲ بعدازظهر کارم تمام می‌شود. جمعه‌ها معمولاً در بار محله‌مان پیش دوستانم می‌روم، چند جرعه می‌نوشم و در مورد بدبختی‌های طول هفته حرف می‌زنم. اخیراً احساس می‌کنم

که این جلسه‌ی هفتگی چیزی برایم ندارد، به جز مستی بهانه برای این مغز خسته؛ احساس می‌کردم دارم از زندگی فرارم می‌کنم و دارم پشت مشروب قایم می‌شوم. وقتی از کنار بار رد شدم، شروع کردم به خندیدن؛ پس معنای وادار کردن همین است؛ اصلاً حسش را نداشتم. تمام حرف‌های شما را در آن لحظه ۱۰۰ درصد درک کردم. اصلاً حسش را نداشتم به خانه بروم؛ با توجه به وضعیت مالی‌ام و با توجه به نگرش بی‌خیالانه‌ام دوست داشتم برگردم و دمی را به مستی بگذرانم... اما برنگشتم؛ تمام ماشین‌های آشنا را دیدم و از کنارشان رد شدم.

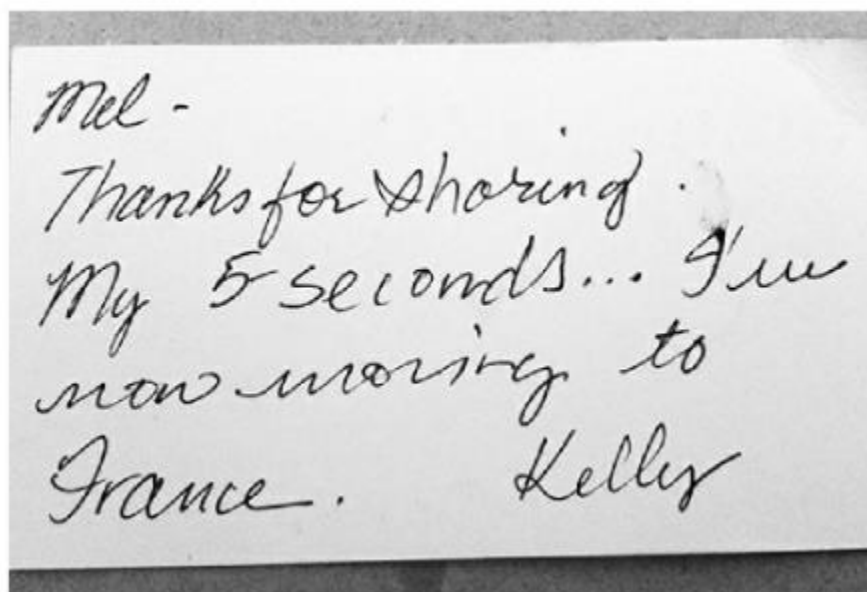
این کار هر قدر هم کوچک بوده باشد، برای من پیروزی بود. به خانه رفتم، لپ‌تاپم را باز کردم، حساب‌هایم را چک کردم و برنامه‌ریزی کردم. درست مثل شما، من هم دهنده هستم؛ وقتی داشتم برای ماراتون آماده می‌شدم، از ناحیه‌ی آشیل آسیب دیدم. کلاً از ورزش دست برداشتم؛ از باشگاه بدم می‌آید... بدم می‌آید، اما تصمیم گرفتم کم‌کم به باشگاه برگردم (هنوز هم از آن بدم می‌آید). بعد از این که تصمیمم را گرفتم، از دهنده‌های دیگر خواستم کمک کنند دکتر خوبی پیدا کنم. بعد از این که پیش متخصص رفتم و پایم را معاینه کرد، گفت پایم قابل درمان است و تا بهار ۲۰۱۷ بهبود یافته و می‌توانم دوباره بدمم.

این ایمیل هم بخشی از قانون پنج ثانیه بود، نمی‌دانم شاید هرگز آن را نخوانید، اما به هر حال آن را نوشتم و فرستادم.

تعطیلات آخر هفته‌ی خوبی داشته باشید.



کلی در مینه‌سوتا بعد از سال‌ها بالاخره تصمیمی پنج ثانیه‌ای گرفت و حرف دلش را گوش کرد. او می‌خواهد به فرانسه مهاجرت کند. حالا که تصمیمش را گرفته است دیگر نمی‌ترسد، درست همان‌طور که رزا پارکس می‌گفت؛ و به جای این‌که اجازه دهد ترس مانع کارش شود، از مغزش استفاده خواهد کرد تا جزئیات کار را بررسی کند.



در لندن استیو از PTSD (اختلال استرس پس از سانحه) رنج می‌برد و فکر می‌کرد چطور به زندگی‌اش پایان بخشد. غریزه‌اش به او گفت که کمک بخواهد و قانون پنج ثانیه وارد عمل شد؛ او از نرده فاصله گرفت و به افسر نگهبان مراجعه کرد. خیلی در لحظه‌ی حساسی متوجه شد که چقدر در افسردگی گم شده است، اما ظرف کم‌تر از پنج ثانیه ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ شجاعت پیدا کرد و زندگی خودش را نجات داد.

استیو

مل رابینز، تو امروز زندگی من را نجات دادی؛ چیزی نمانده بود خودکشی کنم. داشتم خودم را پرت می کردم. قانون پنج ثانیه‌ی تو وارد عمل شد. ممنون

و در آخر، جیمز...

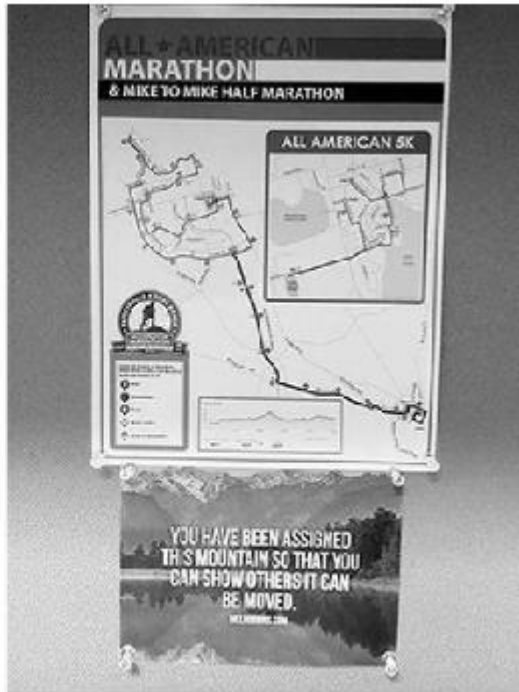
داستان استیو روی جیمز تأثیر زیادی گذاشت. یک سال قبل برادر کوچک جیمز خودکشی کرده بود. جیمز می گفت: «کاش برادر من هم از قانون پنج ثانیه استفاده می کرد. هرگز نمی توانم این را عوض کنم، اما می توانم خودم را عوض کنم.» او با استفاده از این قانون شجاعت مورد نیازش را برای بیداری و زندگی دوباره پیدا کرد. «وقت آن است که به زندگی ادامه دهم، دوباره علاقه‌ام را دنبال کنم، دوباره بدوم.» جیمز یک تصمیم پنج ثانیه‌ای گرفت. او حالا به یاد برادر مرحومش پاتریک، در یک دوی ۱۵۰ کیلومتری شرکت کرده است، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵.

جیمز.

خیلی ممنون. این بهترین کنفرانس عمرم بود. قبل از این که برادر کوچکم در سال ۲۰۱۵ خودکشی کند، من دو ماراتون کامل دویده بودم. بعد از فوت او، دیگر توان دویدن نداشتم. دویدن راه فرار من بود، زمانی که در آن فکر می کردم. دیگر به این کارها علاقه‌ای نداشتم.

در مورد آن سرباز حرف زدی که می‌خواست از پل پایین بپرد، اما ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ از کارش منصرف شد. این داستان خیلی روی من تأثیر گذاشت. کاش برادر من هم از قانون پنج ثانیه استفاده می‌کرد. هرگز نمی‌توانم این را عوض کنم، اما می‌توانم خودم را عوض کنم. وقت آن است که به زندگی ادامه دهم، دوباره علاقه‌ام را دنبال کنم، دوباره بدوم. مدتی است می‌خواهم به یاد برادرم در یک دوی ۱۶۰ کیلومتری شرکت کنم، اما برای این کار به یک تلنگر نیاز داشتم.

امروز دارم ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ به یاد پاتریک استریپلینگ می‌دوم.  
خیلی ممنون از تو! پیامت را پخش خواهم کرد.



بله تو می‌توانی کوه‌ها را جابه‌جا کنی. هر اتفاقی که حالا در حال افتادن است، همان است. زندگی شما همین است. قرار نیست از نو شروع شود. شما نمی‌توانید گذشته را عوض کنید، اما ظرف پنج ثانیه می‌توانید آینده را عوض کنید.

این است قدرت شجاعت روزمره. وقتی قلب‌تان حرف زد، به آن احترام بگذارید، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ حرکت. یک لحظه شجاعت می‌تواند روز شما را تغییر دهد. یک روز می‌تواند یک زندگی را عوض کند. و یک زندگی می‌تواند دنیا را عوض کند.

بزرگی در درون شماست. حالا وقت آن است که آشکارش کنید.

۱، ۲، ۳، ۴، ۵ برو!

## قانون پنج ثانیه

همان لحظه که گزینه‌تان حکم می‌کند به هدفی عمل کنید **باید**

۱، ۲، ۳، ۴، ۵

و جسماً حرکت کنید **وگرنه** مغزتان جلوی شما را می‌گیرد.