



## خلاصه کتاب " قانون ۵ ثانیه "



تهیه و تنظیم: سارا مبهوت

## فهرست

مقدمه.....	۲
«آن کسی که می تواند زندگی تان را تغییر دهد، خودتان هستید».....	۲
فصل اول : قانون پنج ثانیه .....	۳
فقط پنج ثانیه زمان برای تحول در زندگی کافی است .....	۳
چگونگی کشف قانون پنج ثانیه .....	۴
فصل دوم:قدرت شجاعت .....	۹
فصل سوم:شجاعت از شما فرد دیگری می سازد .....	۱۳
فصل چهارم: با شجاعت می توانید طرز فکر خود را تغییر دهید .....	۱۷
فصل پنجم: با شجاعت می توانید همه چیز را تغییر دهید.....	۱۹

## مقدمه

### «آن کسی که می تواند زندگی تان را تغییر دهد، خودتان هستید»

زمانی که برای تغییر زندگی خود لازم دارید، فقط ۵ ثانیه است. شاید برایتان عجیب باشد و حتی فکر کنید که حتما کاسه‌های زیر نیم کاسه است. این موضوع کاملا حقیقت دارد و از نظر علمی هم ثابت شده است. شاید این فکر هم در سر شما شکل بگیرد که حتما قانون سختی است و هر کسی نمی تواند آن را بیاموزد. این قانون بسیار ساده است و همه می توانند آن را بیاموزند. وقتی که این قانون را بیاموزید به سرعت می توانید از آن استفاده کنید. با استفاده از این قانون به این درک می رسید که تنها راز حقیقی برای تغییر زندگی تان، همین قانون است.

قانون پنج ثانیه به شما شجاعت میدهد و اعتماد به نفس تان را هم بالا می برد. به شما کمک می کند که زندگی را طور دیگری ببینید، فعال تر شوید و به همه دنیا عشق بورزید.

وقتی این قانون را یاد بگیرید، همیشه در کنارتان خواهد بود و هر زمانی که به آن نیاز داشته باشید می توانید آن را مورد استفاده خود قرار دهید.

شاید بگویید که این حرف ها وقتی موثر است که فرد مشکلی نداشته باشد اما باید بگویم که من زمانی این قانون را کشف کردم که تقریبا همه چیز زندگی خود را از دست داده بودم. از هر نظر اعتماد به نفس و عزت نفس من نابود شده بود و دوست نداشتم دیگر از رختخوابم بیرون بیایم.

وقتی این قانون را اختراع کردم، نمی دانستم که تاثیر می گذارد. به همین دلیل احساس کردم که یک احمق هستم و کاری که می کنم هم احمقانه است. اما همه چیز تغییر کرد و تمام قسمتهای زندگی من مثل یک پازل، دوباره در کنار هم چیده شد.

در ازدواجم، کارم و نقش مادری و همسری ام تحول ایجاد کردم. حالا صاحب آزادی، شادی و اختیار در زندگی ام هستم. باور دارم که بدون این قانون من به معنای واقعی کلمه نابود می شدم.

در گذشته هر چیز کوچک و سطحی توجه من را به خود جلب می کرد و باعث می شد که مهمترین زمان، یعنی لحظه حال را فراموش کنم. من با کمک این قانون تردیدهایم را کنار گذاشتم و در مورد توانایی ها و قدرت خودم به اطمینان رسیدم.

این قانون به من یاد داد که باید به انسانی شادتر و بهتر تبدیل شوم. باید خودم را دوست داشته باشم و به خودم احترام بگذارم. مطمئن باشید وقتی این قانون در آن شرایط وحشتناک به داد من رسید، برای شما هم تاثیرگذار خواهد بود و زندگی تان را تغییر خواهد داد. این قانون را به کار بگیرید و خود را از همه نگرانی ها، ناراحتیها و فشارهایی که هر روزه آن را تحمل می کنید، رها کنید. افراد زیادی در دنیا آن را اجرا کردند و داستان موفقیت خود را برای من فرستادند. این داستان ها را بخوانید و به قدرتمند و موثر بودن این قانون، ایمان بیاورید.

## مل رایبنز

## فصل اول : قانون پنج ثانیه

### فقط پنج ثانیه زمان برای تحول در زندگی کافی است

لازم نیست از قانون ۵ ثانیه فقط برای کارهای سخت استفاده کنید. مثل مارگارت (Margaret) باشید. او قانون پنج ثانیه را برای زمانی استفاده کرد که حس و حال انجام ورزش مورد علاقه خود یعنی دویدن روی تردمیل را نداشت. او حالا می تواند صبح زود از خواب بیدار شود و خوشحال و سرحال روی تردمیل بدود و روز شادی برای خود بسازد.

مال (Mal) شجاعت اینکه با رئیس خود حرف بزند را نداشت. او می خواست به رئیس خود بگوید که چه اهدافی را در شغل مورد علاقه خود دنبال می کند. وقتی این قانون را به کار گرفت توانست حرفش را بزند و موقعیت خوبی برای خودش ایجاد کند.

نکته جالب این است که این قانون، قدرت جادو کردن طرف مقابل شما را دارد. رئیس مال از او حمایت کرد. رئیس همیشه اینگونه نبود و کسی نمی توانست به راحتی با او ارتباط برقرار کند، اما مال توانست این مشکل را با کمک قانون پنج ثانیه برطرف کند.

افراد وقتی این قانون را مورد استفاده قرار دادند از شیرین بودن آن اطمینان پیدا کردند. این شیرینی وقتی به وجود می آید که شما نتیجه آن را با چشم خودتان ببینید و درک کنید. پس از آن متوجه می شوید که عمری در خواب به سر می بردید و حالا زندگی برایتان معنای دیگری دارد.

اجازه دهید به شما نکته مهمی را بگویم. همه شما در گذشته از این قانون استفاده کرده اید. آن زمان هایی که تحت فشار شدید بودید و از هر طرف به عمق زندگی تان ضربه وارد می شد، تصمیمات مهمی گرفتید. در این تصمیم گیری به ترس، نگرانی و همه موارد منفی پشت کردید و فقط روی نیروهای مثبت خود مثل شجاعت، قدرت و اعتماد به نفس متمرکز شدید. تنها پنج ثانیه داشتن شجاعت، چنین قدرتی را در شما ایجاد می کند.

شما در لحظه های حساس زندگی به ندای قلبتان گوش داده اید و توانستید از همه خطرهای سلامت عبور کنید. هنگام شجاعت مغز خاموش می شود و از ارسال امواج منفی و مخرب خودداری می کند. شما هم به اولین صدایی که از قلبتان بیرون می آید به راحتی گوش می دهید و آن را می پذیرید. با احترام گذاشتن به تصمیم قلب تان، شما به خودتان احترام می گذارید. اعلام می کنید که به خودتان اطمینان دارید و برای اینکه تصمیمی بگیرید، تنها داشتن پنج ثانیه زمان برایتان کافی خواهد بود. آن وقت به سمت فرصت های بزرگ، شادی های زندگی و همچنین روابطی بی نظیر، حرکت می کنید.

## چگونگی کشف قانون پنج ثانیه

اجازه دهید برای درک بهتر قانون پنج ثانیه کمی به عقب، یعنی مرور داستان زندگی و گذشته من برگردیم. خوب در خاطر هست که سال ۲۰۰۹ چه سال سخت و ناراحت کننده ای برای من بود. وضعیت کاری ام با مشکل مواجه شده بود، پولی نداشتم و هر روز با همسرم بحث می کردم.

هر روز وقتی صدای زنگ ساعت به صدا در می آمد به سختی و با ناراحتی تمام از خواب بیدار میشدم. به خودم می گفتم که ای کاش همه اینها خواب بود. ولی وقتی ساعتزنگ میخورد و از خواب بیدار میشدم، می فهمیدم که خواب نیست و بخش مهمی از واقعیت های زندگی من است. هر روز خسته بودم و کنترل زندگی از دستم خارج شده بود. به خاطر وضعیت من، بچه ها همیشه از اتوبوس جا می ماندند و دیر به مدرسه می رسیدند. در طول ۱۲ سال گذشته شغل های زیادی را امتحان کرده و ساعت های زیادی را هم به کار مشغول بودم. اما این کار کردنها فایده ای نداشت، چون فقط می توانستم از پس پرداخت قبوض برآیم. به خاطر وضعیت کاری که داشتم همیشه از دوستان و به خصوص خانواده ام کمک می خواستم که در کارهای خانه و همچنین مراقبت از فرزندانم به من کمک کنند. در این بین شوهرم با کمک یکی از شرکایش توانست یک پیتزا فروشی باز کند. این کار در ابتدا عالی بود و آنها پول زیادی به دست آوردند. پس تصمیم گرفتند شعبه دوم و همچنین یک فروشگاه عمده فروشی هم افتتاح کنند. بدون توجه کردن به حساب و کتاب این کار را انجام دادند و برای جبران کسری سراغ پس انداز، وام و... رفتند که نتیجه آن غرق شدن در بدهی و از دست دادن کسب و کارشان شد. بعد از این همه اتفاق، همسرم را مقصر بدبختی هایمان میدانستم و او هم انگشت اتهامش را به سمت من گرفته بود. میدانستم که میتوانم اوضاع زندگی مان را بهبود ببخشم، اما انگار چیزی درونم مانع این می شد که اقدامی اساسی انجام دهم. سرزنش کردن دیگران، مصرف الکل، بدخلقی و رفتار نامناسب با اطرافیان، برایم راحت تر بود تا اینکه به دنبال راه چاره باشم. به چیزهای زیادی فکر می کردم اما برخلاف هر چیزی که در سرم بود را انجام میدادم. مثلاً دوست داشتم ورزش کنم، اما از ورزش کردن فراری بودم. می خواستم با دوستم تماس بگیرم، اما هرگز به او زنگ نمی زدم. می توانستم شغل بهتری پیدا کنم، اما دلم راضی به جست و جو نمی شد. من برای این همه تغییر به شجاعت و قدرت درونی نیاز داشتم ولی از آن تهی بودم. این خاصیت تغییر است. هر کسی که بخواهد بازنده باشد، نمی تواند هیچ تغییری در زندگی اش ایجاد کند. به همین خاطر فکر کردن برای من راحت ترین کار دنیا بود. هر روز فقط فکر می کردم؛ فکر، فکر و فکر. وقتی حالتان خوب نیست و اوضاع پیچیده ای دارید، هر چقدر بیشتر فکر کنید، وضعیت بدتر می شود. در چنین زمان هایی تنها افکار منفی به ذهن فرد خطور می کند و باعث می شود از همه چیز بترسد. ترس عامل مهمی است که تغییر نکنید و تغییر کردن را خطرناک بدانید. خوابیدن را دوست داشتم، ولی از بیدار شدن

بیزار بودم. بیدار شدن سخت ترین کار دنیاست. چرا که فرد باید از رویاهای خودش و دنیایی که در آن هیچ مشکلی وجود ندارد، دست بکشد و به دنبال زندگی مصیبت بار خودش برود. هر شب قبل از خواب مکالماتی با خودم داشتم. مثلاً می گفتم که فردا روز بهتری است و وقتی از خواب بیدار شوم همه بدخلقی و رفتار نامناسب با اطرافیان، برایم راحت تر بود تا اینکه به دنبال راه چاره باشم. به چیزهای زیادی فکر می کردم اما برخلاف هر چیزی که در سرم بود را انجام میدادم. مثلاً دوست داشتم ورزش کنم، اما از ورزش کردن فراری بودم. می خواستم با دوستم تماس بگیرم، اما هرگز به او زنگ نمی زدم. می توانستم شغل بهتری پیدا کنم، اما دلم راضی به جست و جو نمی شد. من برای این همه تغییر به شجاعت و قدرت درونی نیاز داشتم ولی از آن تهی بودم. این خاصیت تغییر است. هر کسی که بخواهد بازنده باشد، نمی تواند هیچ تغییری در زندگی اش ایجاد کند. به همین خاطر فکر کردن برای من راحت ترین کار دنیا بود. هر روز فقط فکر می کردم؛ فکر، فکر و فکر. وقتی حالتان خوب نیست و اوضاع پیچیده ای دارید، هر چقدر بیشتر فکر کنید، وضعیت بدتر می شود. در چنین زمان هایی تنها افکار منفی به ذهن فرد خطور می کند و باعث می شود از همه چیز بترسد. ترس عامل مهمی است که تغییر نکنید و تغییر کردن را خطرناک بدانید.

خوابیدن را دوست داشتم، ولی از بیدار شدن بیزار بودم. بیدار شدن سخت ترین کار دنیاست. چرا که فرد باید از رویاهای خودش و دنیایی که در آن هیچ مشکلی وجود ندارد، دست بکشد و به دنبال زندگی مصیبت بار خودش برود. هر شب قبل از خواب مکالماتی با خودم داشتم. مثلاً می گفتم که فردا روز بهتری است و وقتی از خواب بیدار شوم همه نیاز داشتم ولی از آن تهی بودم. این خاصیت تغییر است. هر کسی که بخواهد بازنده باشد، نمی تواند هیچ تغییری در زندگی اش ایجاد کند. به همین خاطر فکر کردن برای من راحت ترین کار دنیا بود. هر روز فقط فکر می کردم؛ فکر، فکر و فکر. وقتی حالتان خوب نیست و اوضاع پیچیده ای دارید، هر چقدر بیشتر فکر کنید، وضعیت بدتر می شود. در چنین زمان هایی تنها افکار منفی به ذهن فرد خطور می کند و باعث می شود از همه چیز بترسد. ترس عامل مهمی است که تغییر نکنید و تغییر کردن را خطرناک بدانید. خوابیدن را دوست داشتم، ولی از بیدار شدن بیزار بودم. بیدار شدن سخت ترین کار دنیاست. چرا که فرد باید از رویاهای خودش و دنیایی که در آن هیچ مشکلی وجود ندارد، دست بکشد و به دنبال زندگی مصیبت بار خودش برود. هر شب قبل از خواب مکالماتی با خودم داشتم. مثلاً می گفتم که فردا روز بهتری است و وقتی از خواب بیدار شوم همه مشکلاتم حل شده اند. غذاهای خوب می خورم، با همسرم مهربانی می کنم و حتماً شغل بهتری پیدا خواهیم کرد! اما هرگز چنین روزی نمی رسید. با زنگ ساعت دوباره من خودم را در غرق در مشکلات میدیدم. اما این چرخه با یک آگهی تلویزیونی تغییر کرد. همین که در حال تکرار زندگی تکراری خودم بودم، متوجه شدم که تلویزیون در حال پخش مستقیم برنامه پرتاب موشک است. شمارش معکوس با صدایی بلند و بسیار محکم توسط مسئولی که در آنجا قرار داشت، بیان می شد. ۱-۲-۳-۴-۵

پرتاب. جرقه ای در ذهنم زده شد و با خودم گفتم وقتی یک موشک می تواند با شمارش پرتاب شود، پس من هم می توانم فردا صبح، با شمارش معکوس از خواب بیدار شوم و سراغ تغییر وضعیت و انجام کارهای متفاوتی بروم. به خودم قول دادم که باید مثل موشک سریع باشم تا هیچ چیز این فرصت را پیدا نکند که نظر من را برای تغییر کردن، تغییر دهد. برای تغییر کردن سریع، باید به نیروی غریزی خود اعتماد کنیم. این موضوع مورد توجه دانشمندان هم قرار گرفته است که اگر انسانها بتوانند براساس غرایز خود رفتار کنند، می توانند عملکرد خوبی از خود نشان دهند. شاید در نگاه اول غریزه بسیار کوچک به نظر برسد، اما تاثیرگذار است. غریزه همان حسی است که وقتی از کنار باشگاهی رد می شوید به شما می گوید که داخل بروید و برای سلامتی خود ورزش کنید. اما وقتی فکر کردن آغاز می شود با خود می گویند: «نه، من وقت ندارم. کارهای مهم تری از ورزش وجود دارند که باید به آنها رسیدگی کنم، ورزش کردن از من گذشته و... ساعت کوکی ۶ صبح زنگ زد. هوا سرد بود، برف می بارید و من دوست نداشتم جای گرم و نرم خودم را ترک کنم. اما سریع از رختخواب بیرون پریدم و با خودم گفتم که باید کاری که لازم است را انجام دهم و به اینکه فکرم چه دستوری میدهد، هیچ اهمیتی ندادم. با شمارش ۵-۴-۳-۲-۱ صبح خود را آغاز کردم و به این ترتیب قانون ۵ ثانیه، کشف شد.

قانون پنج ثانیه انتظارات شما را برآورده می کند وقتی از این قانون استفاده کردم، جواب داد. شاید احمقانه به نظر برسد ولی در اولین روز توانستم مشکل سر وقت بیدار نشدنم را حل کنم. با معکوس شمردن، شما همه چیز را برعکس انجام می دهید. من دیر بیدار میشدم و با برعکس شمردن، سر وقت بیدار شدم. روانشناسان به این پدیده «کنترل ابزار» می گویند. شما ریتم عادی ذهن خود را برهم می زنید و تا مغز شما بیاید و دوباره سنگ اندازی کند، کار خود را کرده اید. در این روش متوقف نمی شوید که فکر کنید، بلکه مستقیم وارد فاز عملیاتی می شوید. این قانون را برای همه برنامه های زندگی ام استفاده کردم. همیشه وقتی می خواستم کاری انجام دهم، تعلل می کردم و مغزم با مانع تراشی و ساخت بهانه های خنده دار مانع می شد. میدانستم که تنها در پنج ثانیه می توانم تصمیم قاطعی بگیریم که منجر به اقدامی عملی شود. از این رو خودم را به این قانون عادت دادم. اگر احساس می کردم که در حال بدر رفتاری با فرزندانم هستم، می شمردم. وقتی شیشه الکل را برمیداشتم که از آن بنوشم تا خوب بخوابم، می شمردم. زمانی که احساس می کردم که در حال تلف کردن وقت خودم هستم، می شمردم ۵ - ۴ - ۳ - ۲ - ۱ و کاری که باید را انجام میدادم. ریچل (Rachel) یکی از کسانی بود که از این قانون استفاده کرد و این پیام را برای من ارسال کرد: «من چالش ۳۰ دقیقه زودتر بیدار شدن را با کمک قانون پنج ثانیه اجرا کردم. با این کار مجموعه ای از رویدادهای جدید در زندگی من ایجاد شد. من توانستم ۱۴ کیلو وزن کم کنم، روابطم را با همسرم بهبود بخشیدم و حتی برای خودم خانه ای خریدم». اصل «منبع کنترل» در روانشناسی این موضوع را بیان می کند که اگر بتوانیم روی تمام جزئیات زندگی خود کنترل داشته باشیم، رفتارها و همچنین کنشهای خود را به دقت زیر نظر بگیریم، آن وقت زندگی بهتر، شادتر و

همچنین موفق تری خواهیم داشت. چون در این شرایط گرایش افراد به عمل کردن بیشتر می شود و میزان بهانه ها و نارضایتی های درونی نسبت به شرایط به طرز چشمگیری کاهش می یابد. اگر برای تغییر کردن منتظر انگیزه هستید، یادتان باشد که انگیزه واقعیت ندارد. این موضوع را در مغز ما فرو کرده اند که برای انجام کاری باید انگیزه داشته باشیم و احساس کنیم که اشتیاق لازم را داریم. اما اینکه همه کارها را به وقتی موکول کنید که انگیزه لازم را دارید، هیچ وقت موفق نخواهید شد و هیچ وقت هم هیچ کاری انجام نمی شود. اگر می خواهید که وضعیت خود را تغییر دهید و از جهنمی که برای خودتان ساخته اید رهایی یابید، باید بلند شوید و دست از بهانه آوردن بردارید. تا وقتی خودتان نخواهید، هیچ کس برای بهبود زندگیتان کاری نمی کند و این اتفاق هم فقط با قانون پنج ثانیه امکان پذیر است. با به کارگیری این قانون من توانستم جسورانه تر دست به انتخاب بزنم و به فرصت هایی که در زندگی ام ایجاد می شد، پاسخ مثبت دادم و اعتماد به نفس بیشتری هم در من ایجاد شد. در این راه نباید به خودتان و اینکه نمی توانید کاری را انجام دهید، شک کنید.

بدانید که محدودیت های شما ساخته و پرداخته ذهن تان است و واقعیت ندارند. اگر بخواهید، می توانید به موفقیت برسید. در سال ۲۰۱۱ تصمیم گرفتم که این قانون را به صورت عمومی مطرح کنم. در یک همایش که برای اعلام ایده های جدید بود، من هم سخنرانی خود را با این عنوان که «دست از نابود کردن خود بردارید» شروع کردم. در انتها هم سخنرانی را با اشاره کوتاهی به قانون پنج ثانیه، به پایان رساندم. در واقع من اصلا توضیح زیادی در این مورد ندادم و جلسه پایان یافت. فکرش را هم نمی کردم که برنامه من توسط میلیون ها نفر دیده شود. موجی از نامه ها، ایمیل ها و پیام های مختلف برای من ارسال شد. افراد زیادی از این قانون استفاده کردند و نتایج شگفت انگیز آن را برای من فرستادند. من شوکه شدم و فکر نمی کردم اصلا کسی آن برنامه را دیده باشد. البته سوالهای زیادی از من می شد و سعی کردم که با تحقیق کردن و به صورت کاملا علمی به سوالات آنها پاسخ دهم. سه سال تمام تحقیق کردم. مجلات، کتاب ها، پرونده ها، مطالعات علمی عصب شناسان و هر چیزی که فکرش را هم نمی کنید را مورد بررسی قرار دادم. پاسخ هایی که پیدا می کردم را به افرادی که سوال داشتند می فرستادم، تا ابهامات آنها برطرف شود. ما در دنیایی از عاداتها زندگی می کنیم که باعث می شوند مسیر زندگی مان حول محور همان عاداتها شکل بگیرد. تصمیمات کوچکی از روی عادت می گیریم که ریشه در ترس ها، تردیدها و نگرانی های ما دارند و وضعیت را برایمان سخت و دردناک می کنند. قانون پنج ثانیه به شما در جهت تغییر افکار و باورهایتان کمک می کند. وقتی که بتوانید برعکس تنظیمات ذهنی خود عمل کنید، تمام سدهای مقاومت برای گرفتن تصمیم و ایجاد تغییرات جدید، شکسته خواهد شد و شما وارد ابعاد جدیدی از زندگی می شوید. چرا این قانون تاثیرگذار است؟



از زمانی که این قانون را به صورت عمومی مطرح کردم، افراد زیادی از کشورهای مختلف در مورد این قانون و نحوه کارکرد و تاثیرگذاری آن از من سوالاتی پرسیدند. به همین دلیل مهم ترین و پرتکرارترین آنها را با شما در میان می گذارم و پاسخ آن را هم میدهم.

سوال اول: قانون پنج ثانیه چیست؟ قانون پنج ثانیه یک ابزار مفید برای شناخت دقیق رفتار انسان است. این قانون کمک می کند که افراد در سریع ترین زمان ممکن تصمیم بگیرند و ساختار مغزی خود را متحول کنند.

سوال دوم: چگونه می توانم این قانون را مورد استفاده قرار دهم؟ زمانی که میدانید باید چه کاری انجام دهید ولی احساس می کنید صدایی درونتان مانع شما می شود، این قانون را به کار بگیرید. باید به صورت معکوس از پنج تا یک بشمارید. دقیقا به این ترتیب: ۵-۴-۳-۲. با شمردن، مغز شما هنگ می کند و نمی تواند به مانع تراشی خود ادامه دهد. شما کاری را کردید که هیچ وقت انجام نمی دادید. به همین دلیل باید بعد از پایان شمردن سریع تصمیم بگیرید و عمل کنید. فکر و خیال را کنار بگذارید و به صورت فیزیکی روی انجام کار مورد نظر متمرکز شوید.

سوال سوم: چرا این قانون این اسم را دارد؟ من برای اولین بار خودم این قانون را مورد استفاده قرار دادم و دقیقا همان روزی بود که می خواستم صبح زود از خواب بیدار شوم از پنج تا یک را برعکس شمردم. در این بین که در حال شمردن بودم، این اسم به ذهنم خطور کرد و این نام را برایش انتخاب کردم. در واقع مثل یک موشک خودم را از تخت بیرون انداختم، سرعت عمل بالای من به مغزم اجازه فکر کردن نداد. به عبارت دیگر، مغزم را شکست دادم.

سوال چهارم: آیا بین این قانون و شعار برند نایک فقط انجامش بده» ارتباطی وجود دارد؟ برند نایک یک مفهوم را به مخاطب منتقل می کند و قانون پنج ثانیه یک ابزار است که شما باید واقعا کاری را به صورت فیزیکی انجام دهید. در قانون پنج ثانیه شما خودتان را وادار می کنید که کاری انجام دهید، اما «فقط انجامش بده» تنها یک شعار است.

فقط انجامش بده» در حال بیان این مطلب است که ما همواره در حال حرف زدن هستیم و کاری نمی کنیم. این شعار به شما می گوید که زندگی تان سرشار از تردید و ترس است و همه شما کارهایی دارید که انجام نمیدهید.

سوال پنجم: این قانون در چه کارهایی کاربرد دارد؟ در هر کاری، به هر شکلی و با هر وضعیتی می توانید از این قانون استفاده کنید. افراد زیادی در دنیا برای اهداف مختلفی از این قانون استفاده کرده و به نتیجه رسیدند. به طور کلی هیچ محدودیتی ندارید و آزاد هستید.

سوال ششم: چرا این قانون در نهایت سادگی جواب می دهد؟ تاثیرگذاری این قانون به خاطر ساده بودنش است. این قانون در نهایت سادگی از اصول قدرتمند روانشناسی پیروی می کند. یکی از راه هایی که فرد باید در زندگی خود داشته باشد، انعطاف پذیری است. این قانون در عین اینکه به شما می گوید که باید کاری انجام دهید، انعطاف پذیر هم هست. به همین دلیل همه می توانند آن را مورد استفاده قرار دهند و تاثیرش را ببینند. با کمک این قانون شما دوباره در سیستم مغزی خود برنامه جدیدی می نویسید. به این ترتیب الگوهای رفتاری جدیدی در شما ایجاد می شود که به جای ترس و نگرانی مثل موشک به سمت خواسته های خود بروید. یعنی به شجاعتی دست پیدا می کنید که هیچ چیزی مانع شما نخواهد شد.

## فصل دوم: قدرت شجاعت

هر روز شجاع باشید قبل از کشف قانون ۵ ثانیه در مورد شجاعت چیز زیادی نمی دانستیم. اگر از من می پرسیدند که شجاعت را با یک مثال تعریف کنم، فقط می توانستم بزرگان تاریخ را مثال بزنم. من تنها آدم های بزرگ را شجاع میدانستم، کسانی که جایزه نوبل بردند و چیزی را اختراع کردند. اما وقتی این قانون را ایجاد کردم و مردم از سرتاسر دنیا داستان هایشان را برایم تعریف کردند، فهمیدم که آنها هم انسان های شجاعی هستند که در مقابل ترسها و نگرانی های خود ایستادند و تغییر کردند. رزا پارکس (Rosa Parks) زنی بود که در دوران بحران سیاه پوست ها و تبعیض نژادی، کاری کرد که زندگی اش تغییر کرد. او سوار اتوبوس شد، یک سفیدپوست ایستاده بود و آقای راننده گفت که او باید از روی صندلی بلند شود. رزا مقاومت کرد و گفت که حق اوست روی صندلی بنشیند و مرد سفید پوست می تواند صبر کند تا صندلی خالی شود. در آن دوران یعنی سال ۱۹۵۵ اینکه یک سیاه پوست در مقابل سفیدپوستی زبان درازی می کرد یا درخواست سفید پوست را اجرا نمی کرد، جرم بود و پلیس وارد عمل می شد. رزا اهمیتی به این موضوع نداد. پلیس وارد عمل شد و او را دستگیر کرد. چهار روز بعد از دستگیری او، انجمنی با عنوان مونتگومری (Montgomery) به ریاست دکتر مارتین لوتر کینگ (Martin Luther King) تاسیس شد. دکتر کینگ گفته بود که این اتفاق خیلی سریع افتاد و فرصتی برای فکر کردن نداشت. اگر فکر می کرد هرگز نمی توانست جنبش دفاع از حقوق سیاه پوستان را به راه بیندازد و به قهرمانی بزرگ تبدیل شود. خانم پارکس هم در مورد موضوعی که در اتوبوس پیش آمد، فکر نکرد. از غریزه خود کمک گرفت. او فهمید که حق طبیعی هر انسانی است که آزاد زندگی کند و دیگران او را تحت فشار قرار ندهند. دکتر کینگ و خانم پارکس هر دو از قانون ۵ ثانیه استفاده کردند و نتیجه آن را حالا می بینیم که سیاه پوستان جایگاه بسیار بهتری نسبت به قبل دارند. شجاعت این قدرت را دارد که شما را به سمت جلو هل دهد و به سمت تغییر و ساختن دنیایی متفاوت هدایت تان کند. شجاعت در شما نهادینه شده و از ابتدا در وجود همه شما قرار داده شده است. اما حالا به دلایل مختلف، احساس کرده اید که دیگر شجاع نیستید. برای برگرداندن شجاعت به

درون خود باید دست از فکر کردن بردارید و کاری که لازم است را انجام دهید. با اولین قدم تردیدها و ترس‌ها کنار می‌روند و شجاعت خود را به دست می‌آورید. همه چیز به دست شماست.

قدرت در دستان شما قرار دارد. اگر بخواهید می‌توانید آن را به کار بگیرید و دنیا و قوانین آن را تغییر دهید. هر چه سریعتر دست به کار شوید اگر ساکت می‌مانید که اوضاع را درست کنید یا فکر می‌کنید که این کار برای شما امنیت به همراه می‌آورد، سخت در اشتباه هستید. اگر مانع خود هستید و برای این کارتان به اندازه تاریخ بشریت هم دلیل ذکر کنید، بدانید که کارتان درست نیست. بهبود شما در همان لحظه‌ای آغاز می‌شود که تکانی به خودتان بدهید و نیروهای درونی را به کار بگیرید و کاری انجام دهید. فردا و یک ساعت دیگر هم کافی نیست. همین امروز و همین لحظه باید به ندای قلب تان و صدای غریزه درونیتان گوش دهید. منتظر ماندن هیچ وقت چیزی را درست نکرده است. بیشتر عمر انسان به انتظار می‌گذرد. منتظر هستیم تا بلکه حقوق مان زیاد شود، رابطه مان خودش بهبود یابد و آرامش به زندگی مان برسد. بیشتر وقت‌ها با خودمان فکر می‌کنیم که اگر در انتخاب خود اشتباهی کنیم، آن وقت چه می‌شود؟ چرا همیشه روی منفی دستان را می‌بینید. به این فکر کنید که اگر کاری که می‌خواهید انجام دهید خوب باشد، اگر پول زیادی به دست بیاورید، اگر موفق شوید و... آن وقت چه میشود؟ شما در آن زمان پیروز نهایی خواهید بود و فراتر از انتظار خود به سمت جلو قدم برداشته‌اید. حتی اگر گند هم زدید باز اشکالی ندارد، حداقل کاری کردید و تجربه به دست آوردید و همچنین تلاشی از خود نشان دادید. همه اینها یعنی برخلاف عادات همیشگی خود رفتار کردید و میدانید در قدم بعدی چه کاری باید انجام دهید. این دستان ترسناک ترس است. ترس به هر شکلی که باشد شما را کوچک می‌کند و اجازه نمی‌دهد که قابلیت‌های خود را به نمایش بگذارید. ترسها به ما می‌گویند: «حالانه، بگذار برای بعد». اما بعدی وجود ندارد و هیچ مطمئن نیستیم که اصلاً بعداً برای ما وجود داشته باشیم. منتظر نمانید، چون کسی نیست که شما را از تخت تان به پایین پرت کند و احساس آمادگی را در شما به وجود آورد. اگر دکتر کینگ موفق شد، به این دلیل بود که صبر نکرد و وقت خود را با فکر کردن هدر نداد. این کاری است که ما باید آن را انجام دهیم. وقت لازم و وقت مهم برای شروع هر کاری همین حالا است. همیشه فکر می‌کنیم که اگر منتظر بمانیم، باز هم فرصت دیگری وجود دارد، اما اینگونه نیست. همیشه باردومی در کار نیست. با خودتان سرسخت باشید و بگویید یا همین حالا کاری می‌کنید یا هیچ وقت. با صبر کردن خودتان را قانع می‌کنید که کار را به فردا بسپارید و این یعنی تسلیم دستورات مغز می‌شوید. با انتظار کشیدن، وضعیتی روانی به نام «اثر نور افکن» ایجاد می‌شود. در این حالت شما احساس ترس می‌کنید و مغزتان به شما می‌گوید که اگر کاری که می‌خواهید را نکنید، در امان خواهید بود. در شرایط نورافکن، شما فقط به موارد منفی قضیه نگاه می‌کنید و قدرت دیدن منافع و نکات مثبت را از دست می‌دهید. استعداد و توانایی درون همه شما وجود دارد. باید خود را باور داشته باشید و به توانایی خود برای انجام هر کاری ایمان بیاورید. وقتی تصمیم بگیرید که حرکت کنید،

صداهای ذهنی شما ساکت می شوند. از جایی که در آن قرار دارید و رسیدن به زندگی رویایی خود، تنها یک قدم باقی مانده: حرکت کردن. کسی که بازی پرنده های خشمگین را ساخته، شرایط سختی را پشت سر گذاشته است.

قبل از ساخت این بازی او ۵۱ بازی ساخت که اصلا مورد توجه بازار و مردم قرار نگرفت. او نشان داد که باید برای چیزی که می خواهید باید تلاش کنید. اگر من از رختخواب بیرون نمی آمدم، چه کسی می توانست اوضاع زندگی من را تغییر دهد؟ هیچ کس، فقط خودم توانستم با تلاش و سختی کشیدن اوضاع زندگی ام را رو به راه سازم. تردید را کنار بگذارید و شمارش را آغاز کنید. هرگز چنین احساسی نخواهید داشت حتما برایتان سوال است که چرا وادار کردن خود به انجام کارهایی که باعث می شود زندگی تغییر کند، تا این اندازه دشوار است؟ چیز پیچیده ای در بین نیست، آن عامل اساسی که کار را برای شما سخت می کند، احساساتتان است. بیشتر مردم اصلا متوجه این موضوع نمی شوند. بیشتر انسانها تصمیمات خود را بر با تکیه بر احساساتشان می گیرند و فکر می کنند که از منطق خود استفاده می کنند. متاسفانه احساسات آدمی همیشه در جهت مخالف اهداف انسانها عمل می کند و همین موضوع باعث بدتر شدن اوضاع می شود. انسان ها به سمت چیزهایی می روند که در حال حاضر حس خوبی را به آنها منتقل می کند و به این فکر نمی کنند که دنبال چیزی بروند که در بلندمدت هم تاثیر مثبتی روی زندگیشان بگذارد. باید در مورد احساسات خود به شناخت خوبی برسید. وقتی متوجه شوید که احساسات در بیشتر مواقع می توانند به شما آسیب بزنند، آن وقت این قدرت را دارید که احساسات منفی را شکست دهید. یک عصب شناس معروف به نام آنتونیو داماسیو (Antonio Damasio) به مطلب مهمی اشاره کرده و می گوید: «وقتی انسان می خواهد تصمیمی بگیرد، فکر می کند که خودش تصمیم می گیرد، اما در ۹۵ درصد مواقع احساسات انسان برای او تصمیم می گیرند». ما زمانی که می خواهیم تصمیمی بگیریم، در مغز خودمان توسط مزایا و معایب هر کاری بمباران می شویم. در نهایت هم تصمیم خود را دلی و با تکیه بر احساس می گیریم. اینقدر این اتفاق سریع رخ میدهد که اصلا هیچ کس متوجه این موضوع نمی شود. حتی خود فرد هم فکر می کند که کار درستی انجام داده است. زمانی که پشت هر تصمیم از کلمه «می خواهم» استفاده می کنید، یعنی از خود می پرسید که حسش است؟ مثلا وقتی از خود سوال می کنید که می خواهم چیزی بنوشم؟ یعنی حس نوشیدن چه چیزی را دارم؟ این موضوع را در مورد همه تصمیمات خود پیاده می کنید. قانون پنج ثانیه برای رهایی از شر احساسهای مزاحم طراحی شده است. اگر دیدید که حس انجام کاری را ندارید یا تصمیمات خود را حول محور احساسات تنظیم می کنید، از پنج تا یک بشمارید و سریع کاری که فکر می کنید حسش را ندارید را انجام دهید. حقیقت این است که بخش مهمی از مبارزات شما علیه شرایط ناخوشایند نیست، بلکه علیه احساساتتان است که به شما می گویند توانایی انجام کاری را ندارید. نگاهی به زندگی ورزشکاران بزرگ بیندازید. تا به حال به ذهنتان رسیده که چرا این افراد همیشه حالشان خوب است و از زندگی خود راضی هستند و هر روز در حرفه ورزشی خود موفق تر می شوند؟ بخشی از فرآیند

موفقیت آنها مربوط به استعداد و همچنین تمرین است. کار دیگری که آنها می کنند این است که خود را از احساسات شان جدا می کنند و جسم شان را وادار می کنند که به حرکت درآید. این دقیقا چیزی است که همه ما به آن نیاز داریم و نباید ساده از کنارش عبور کنیم. ورزشکاران و افراد موفق هرگز دچار احساس خود-تردیدی نمی شوند. آنها می دانند که اگر به خودشان شک کنند، موفقیت و خوشبختی را از دست می دهند. این حقیقت در مورد همه صدق می کند. احساساتان همیشه به شما دروغ می گویند و حقیقت را وارونه جلوه می کنند. وقتی شروع به شمردن کنید، حواستان از ترس و دست کم گرفتن خودتان به سمت دیگری پرت می شود، دقیقا در همین لحظه که در جهان ذهن تان سکوتی برقرار شده می توانید فرصت را غنیمت بشمارید و عمل کنید. حرف بزنید، ایده های خود را به زبان بیاورید، اگر قرار است موضوعی را با کسی در میان بگذارید، این کار را انجام دهید و اجازه ندهید که احساسات تان شما را خفه کنند. شاید در همان لحظه تغییری مشاهده نکنید، اما | مهمترین تغییر درون خودتان رخ داده است. شما قدم اول را برداشتید. کاری کردید که هیچ وقت فکر نمی کردید روزی آن را انجام دهید. اما شد و دیدید که ترسی ندارد و اتفاقا بعد از انجامش حس خوبی به شما دست داده است. اگر در جلسات شرکت همیشه سکوت می کنید، به خاطر احساساتان است. اگر دیگران می توانند حرف بزنند، شما هم می توانید. در اولین جلسه کاری، از پنج تا یک را به آهستگی و آگاهی بالا بشمارید و بلافاصله دست تان را برای بیان ایده خود بالا ببرید. وقتی یک بار این کار را انجام دهید، در جلسات بعدی دل در دلتان نیست که دوباره دست خود را بالا ببرید و جانانه از چیزی که می خواهید و می دانید که می تواند موثر باشد حرف بزنید و دفاع کنید. تنها باید از منطقه راحتی خود پا به بیرون بگذارید. باور کنید که آدمها و هر چیزی که در آن بیرون قرار دارند، ترسناک نیستند و قرار نیست شما را مورد تمسخر قرار دهند. با حرف زدن و بیان خواسته هایتان، بهانه هایی که درونتان قرار دارد را سرکوب می کنید و به انرژی درونی و قدرت های خودتان احترام می گذارید. با هر بار احترام گذاشتن، آنها شنیده و دیده می شوند. حتی اگر حرکتتان کوچک باشد، نشان دهنده شجاعت درونی شماست. چطور می توانیم استفاده از قانون پنج ثانیه را آغاز کنیم؟ یکی از راه های ساده برای اینکه قانون پنج ثانیه را آغاز کنید، این است که مثل من و به صورت موشکی از آن استفاده کنید. برای خودتان یک چالش بیدار شدن از خواب برنامه ریزی کنید. برای فردا، ساعت خود را نیم ساعت زودتر از معمول کوک کنید. وقتی زنگ خورد از پنج تا یک بشمارید و بعد از رختخواب خارج شوید. این چالش خیلی ساده است و می توانید به راحتی آن را اجرا کنید. اگر نتوانستید این تمرین را اجرا کنید و شکست خوردید به این دلیل است که ته قلبتان دوست دارید این قانون را از بین ببرید. اما اگر بتوانید روال عادی و تکراری بیدار شدن از خواب خود را تغییر دهید، به این ترتیب تغییر دادن بقیه موارد زندگیتان کار سختی نخواهد بود. در شیمی مفهومی به نام «انرژی فعال سازی» وجود دارد. این مفهوم می گوید انجام کارهای ساده بسیار سخت هستند و انرژی زیادی می خواهند. بر این اساس، شما برای اینکه بتوانید صبح زود خود را از رختخواب بیرون بکشید،

انرژی بیشتری می خواهید تا زمانی که دیگر در رختخواب نیستید و به کارهای روزانه تان می پردازید. وقتی که ساعت زنگ می زند و شما از خواب بیدار می شوید، احساس قدرت می کنید. این احساس به شما نشان می دهد که درون خود نیرویی دارید که باید آن را برای انجام کارهایی که می تواند تغییری در زندگیتان ایجاد کند، به کار بگیرید. مهم این است که بعد از آغاز روز و خاموش کردن ساعت، دوباره به سمت رختخواب نروید و تعلق نکنید. بنشینید، از رختخواب بیرون بیایید و کلا از اتاق خواب خارج شوید. باید هر شب برای روز بعد برنامه ریزی کنید تا بتوانید طبق برنامه عمل کنید. البته یادتان باشد که در این بین باز دوست دارید بهانه بیاورید و هر کاری غیر از چیزی که برنامه آن را ریخته اید، انجام دهید اما به این افکار توجه نکنید. مانند یک ربات احساسات خود را ساکت کنید و روی کاری که انجام می دهید متمرکز شوید. شاید اینطور به نظر برسد که قانون پنج ثانیه فقط مناسب بیدار شدن از رختخواب است اما اینگونه نیست. شما باید نیروهای درونی خود را از خواب بیدار کنید تا به زندگی سرو سامانی بدهید.

## فصل سوم: شجاعت از شما فرد دیگری می سازد

بیشتر پیام هایی که دریافت کردم در مورد بهبود وضعیت سلامتی بود. برخی می خواهند لاغر شوند، برخی به دنبال چاقی هستند، عده ای دوست دارند از بیماری خلاص شوند و هزاران نمونه دیگر از پیام هایی است که مردم در این خصوص برای من می فرستند. یک واقعیت وجود دارد و آن این است که اگر فقط به سلامتی فکر کنید، سلامت نخواهید شد. بهبود در وضعیت سلامتی نیازمند اقدامی عملی از سمت شماست. مثلاً اگر دوست دارید لاغر شوید، رژیم های غذایی متنوعی وجود دارد که بیشتر آنها را می توانید به صورت رایگان از اینترنت پیدا و استفاده کنید. اما آیا واقعا به رژیم غذایی خود پایبند خواهید بود؟ بیشتر مردم این کار را نمی کنند و عدم توانایی خود را در رژیم گرفتن، به گردن برنامه غذایی می اندازند. اما ایراد اصلی در احساس شما نهفته است. همه رژیم های غذایی موثر هستند به شرطی که هم آن را اجرا کنید و هم به موثر بودن آن باور داشته باشید. اگر سالم بودن و سالم زندگی کردن سخت است، به احساسات شما بستگی دارد. متأسفانه در انجام هر کاری شما به احساسات خود توجه می کنید؛ مثلاً در مورد یک رژیم فکر می کنید که چه حسی دارید و آیا اصلاً حس انجام آن شما را راضی می کند یا نه. اگر فکری در سر دارید که مفید است، عمل را به آن گره بزنید، وگرنه همه چیز را از دست می دهید. | الکساندر (Alexander) از برزیل این نامه را برای من ارسال کرد: من هر روز آبمیوه های تازه می خورم و خودم این کار را انجام می دهم. با کمک میوه های مختلف، آبمیوه های من بسیار خوش رنگ هستند. سبزی، آبی، قرمز و حتی نارنجی. من سرم شلوغ است و به کار بازاریابی مشغول هستم. هر روز فکر اینکه باید دست از آبمیوه گیری بردارم به سرم می زند اما با خودم می گویم نه! این بار من آدم دیگری هستم که روی حرفم می ایستم». او ادامه داد: «با خودم می گویم که کار همیشه هست و

حتی اگر یک ساعت دیرتر به ایمیل‌ها پاسخ دهم، اتفاقی رخ نمی‌دهد. به همین دلیل با شماره‌های ۵-۴-۱-۲-۳ کار خودم یعنی پیاده‌سازی سبک تغذیه‌ای سالم را اجرا می‌کنم». اینکه کاری را شروع کنید، به انجام آن ادامه دهید و حتی داستان موفقیت خود را برای دیگران تعریف کنید، همه اینها به شجاعت نیاز دارند. اگر می‌خواهید وزن کم کنید و زندگی سالمی داشته باشید، باید شجاعت به خرج دهید. اگر بین آدمی که هستید و آدمی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید، شکاف وجود دارد و احساس خفگی و ناراحتی می‌کنید، طبیعی است. شما به حال حاضر عادت کرده‌اید و به همین دلیل تغییر دادن خودتان سخت است. اما ناراحت نباشید، تنها ۲۰ روز روش جدید زندگی را پیاده کنید، من به شما قول می‌دهم که به این وضعیت هم عادت خواهید کرد. واقعیت این است که ما برای ایجاد تغییرات تقریباً هیچ وقت حسش را نداریم اما باید عمل کنید. فقط با عمل کردن از طرف شماست که دنیایتان هم تغییر خواهد کرد. شاید نیازی نداشته باشید که عمل جراحی انجام دهید، وزن کم کنید یا چاق شوید، اما به سلامتی خود احترام بگذارید. به دندانپزشکی بروید، ورزش کنید، مراقب تغذیه خود باشید. هر چند سال یکبار به چکاپ کامل بروید و هر مشکلی بود با ۵-۴-۳-۲-۱ آن را حل کنید. بالا بردن بهره‌وری اگر بخواهیم که بهره‌وری را توضیح دهیم فقط یک کلمه به ذهنم می‌رسد و آن کلمه «تمرکز» است. برای اینکه در زمینه بهره‌وری خبره شوید به دو نوع تمرکز نیاز دارید. اول اینکه بتوانید حواس پرتی خود را کنترل کنید و دوم اینکه روی چیزی متمرکز شوید که واقعا آن را می‌خواهید. مدیریت حواس پرتی به اندازه مدیریت سلامتی اهمیت دارد. عوامل زیادی باعث حواس پرتی می‌شوند. یکی اینکه ما انسانهای عصر جدید دائم با تلفن و موبایل در ارتباط هستیم و این خودش یک عامل حواس پرتی است. اما از طرفی هم زندگی همه ما با موبایل گره خورده و هم نمی‌توانیم آنها را کنار بگذاریم. اولین اقدامی که باید در خصوص حواس پرتی انجام دهید این است که بدانید حواس پرتی یک مشکل بزرگ است و برای کلیت زندگی شما ضرر دارد. اگر حواس پرت باشید بهره‌وری شما پایین می‌آید و دائم اشتباهات مختلف می‌کنید. بدانید که در ابتدا باید به اهداف خود اهمیت بدهید و بعد سر خود را با تلفن و ایمیل گرم کنید. اینکه شما به دنیای دیجیتالی وابسته شده‌اید، نشان می‌دهد که به آن عادت کرده‌اید. هر عادتی هم قابل ترک کردن است و این کار با قانون پنج ثانیه به راحتی قابل اجرا است. با دختری دبیرستانی به نام کندال (Kendall) آشنا شدم. او علاقه زیادی به دنیای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی داشت. آنقدر سرش در گوشی و کامپیوتر بود که دیگر وقتی برایش باقی نمی‌ماند تا تکالیف مدرسه‌اش را انجام دهد. از طرفی دیگر دائم خودش را با کسانی که در دنیای مجازی فعالیت می‌کردند، مقایسه می‌کرد و احساس ضعف و ناتوانی به او دست می‌داد. کندال فهمیده بود که این کارش الطمه بزرگی به درسش وارد کرده و بهره‌وری‌اش کاهش پیدا کرده است. از این رو تصمیم گرفت برای افزایش بهره‌وری خود فکری به حال وضعیتش بکند. اولین اقدامی که انجام داد، حذف تمامی شبکه‌های اجتماعی در تلفن همراهش بود. او گفت: «هیچ وقت فکر نمی‌کردم که حذف شبکه‌های اجتماعی چنین تاثیری در زندگی

من بگذارند. وقتی این برنامه ها روی گوشی وجود داشت به صورت غیر ارادی فقط روی آنها کلیک می کردم. حالا که از شر این برنامه ها خلاص شدم، فهمیدم که اصلا چیز مهمی نبودند». البته برخی از حواس پرتی ها با بی نظمی افراد ارتباط مستقیمی دارد. دختری به نام سارا همین مشکل را داشت. او فهمید که بسیار بی نظم است و وسایل اضافی و به درد نخور زیادی را دور خود جمع کرده است. از این رو با شمارش ۵-۴-۳-۲-۱ شروع به خانه تکانی کرد. چیزهایی که نمی خواست را به خیریه بخشید و وسایلی که خراب شده بودند را دور انداخت. او گفت: «حالا دیگر احساس خوبی دارم و زندگی ام روی نظم افتاده است. دیگر وسایلی بی مصرف را دور خودم جمع نمی کنم. اکنون زندگی ام خلوت تر شده و کارهایم را با سرعت بهتری انجام میدهم». یکی از کارهای مهمی که باید برای بالا بردن بهره وری انجام دهید، این است که کنترل صبح خود را در دست بگیرید. این کار با تدوین برنامه هایی ویژه برای صبح امکانپذیر است. وقتی برای هر روز صبح برنامه داشته باشید، همه چیز تحت کنترل تان است و مشغولیت های ذهنی شما هم کاهش می یابد. من برنامه روزانه خودم را اینجا قرار میدهم تا شما از آن الگو بگیرید: ۱. ساعت را روی زمان مشخصی تنظیم می کنم و با صدای زنگ از خواب بیدار می شوم. ۲. زنگ ساعت را قطع می کنم و از رختخواب بیرون می آیم. «در اتاق خواب من تلفن، تلویزیون و هیچ چیز الکترونیکی وجود ندارد». ۳. به دستشویی می روم و دندان هایم را مسواک می زنم. در حین مسواک زدن روی کارهایی که باید انجام دهم، متمرکز می شوم. ۴. لباس میپوشم و تخت را مرتب می کنم. بعد به آشپزخانه می روم و برای خودم صبحانه آماده می کنم. ۵. به دفتر برنامه ریزی خودم مراجعه می کنم و کارهایی که امروز باید انجام دهم را مورد بررسی قرار میدهم. اگر متوجه شدم که چند کار دیگر باید انجام دهم، آنها را هم در دفترچه مینویسم و برای انجامش زمان مشخصی در نظر می گیرم و بعد به انجام کارها مشغول می شوم. ۶. اینکه چه زمانی باید از کارم دست بکشم را هم در دفترچه یادداشت می کنم. اگر یک ساعت برای انجام کاری زمان تعیین کرده باشم ولی زودتر موعد زمان پایان آن سر برسد، آن وقت آن را کنار می گذارم و برای ادامه آن دوباره برنامه می ریزم. یادتان باشد تنها کارهایی را انجام دهید که مفید هستند و فقط روی مواردی تمرکز کنید که میدانید به بهبود روند کاری تان کمک می کنند. البته یادتان باشد که همواره طبق شرایط ویژه زندگی خودتان برنامه بریزید. برخی از مشاغل ایجاب می کنند که فرد شبها بیدار باشد و روزها بخوابد، برنامه این فرد باید متناسب با وضعیت خودش باشد. دست از به تعویق انداختن بردارید برای اینکه بتوانیم تعویق را در زندگی خود از بین ببریم، باید با مفهوم آن به خوبی آشنا شویم. دو نوع تعویق داریم. تعویق مخرب و تعویق سازنده. تعویق مخرب وقتی اتفاق می افتد که باید کاری انجام دهید، اما آگاهانه از انجام آن خودداری می کنید. تعویق سازنده هم مربوط به زمانی می شود که در حال انجام کارهای خلاقانه هستید. محققان می گویند که اگر شما در حال تولید یک ایده خلاقانه باشید، تعویق سازنده می تواند مفید باشد. فرآیند به اجرا درآوردن پروژه های خلاقانه زمان بر است، از این رو اگر بعد از چند هفته کار سخت، پروژه را برای مدت بسیار کوتاهی تعطیل کنید، مغزتان



استراحت می کند و راه های بیشتری هم برای بهتر اجرا کردن ایده به ذهنشان می رسد. من در مورد تعویق سازنده اطلاعات کمی داشتم. بنابراین متوجه شدم که زمان های زیادی خودم را سرزنش می کردم که چرا بعضی وقتها و به خصوص حین نوشتن این کتاب گاهی کار را به تعویق می اندازم. حالا فهمیدم که من در حال انجام کار مهمی بودم و کمی تعویق برایم مفید بوده است. شما هم اگر می بینید پروژه ای که در دست دارید مهم است اما نیازی نیست خیلی فوری آن را تحویل دهید، زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید. اما تعویق مخرب به ضرر همه ما است. عادت است که در نهایت ما را زمین می زند و باعث می شود که هیچ وقت پیشرفت نکنیم. کارهای خانه، انجام درست کارهای شرکت، تحویل طرح های اولیه و ... از جمله ضروری ترین کارهایی است که افراد باید انجام دهند اما کوتاهی می کنند. هر زمان که برای انجام کارهای ضروری تردید کردید، یادتان باشد که همواره از قانون پنج ثانیه استفاده کنید. به محض شروع تردیدها از پنج تا یک بشمارید و بعد کارتان را انجام دهید. محققان می گویند که انسان ها با به تعویق انداختن کارها به دنبال این هستند که از میزان استرس خود در لحظه بکاهند و احساس راحتی داشته باشند. اما این یک روی سکه است. روی دیگر سکه وقتی خود را نشان میدهد که شما از اینکه کارها را به تعویق بیندازید لذت می برید اما نمیدانید که چند روز بعد استرسی بسیار بزرگتر را به خاطر کوتاهی در انجام کار، تجربه خواهید کرد. اگر متوجه شدید که کار را به تعویق می اندازید، به جای سرزنش خودتان، خود را ببخشید، با این کار احتمال اینکه این کار را دوباره تکرار کنید بسیار کم خواهد شد. روانشناسان می گویند کسانی که خیلی به خودشان سخت نمی گیرند و کارهایشان را در آرامش انجام میدهند، کمتر به تعویق انداختن فکر می کنند. باید با دو معقوله ساده اما مهم به نام «خود فعلی و خود آتی» آشنا شوید. خود فعلی شما همانی است که در حال حاضر وجود دارد و خود آتی کسی است که می خواهید در آینده به آن تبدیل شوید. تحقیقات ثابت کرده که افراد وقتی تصاویر پیر شده خود را با نرم افزارهای مختلف دیدند، متوجه شدند که باید برای دوران پیری و بازنشستگی خود کاری انجام دهند. مهمترین کاری که این افراد انجام دادند، آغاز پس انداز کردن بود. با مشاهده خود آتی، افراد می توانند از میزان استرسی که امروز گرفتار آن هستند، بکاهند. این کار به عنوان یک محرک هم عمل می کند. افراد می فهمند که اگر در آینده وضعیت شان بد باشد، علت آن کم کاری زمان حالشان خواهد بود. بنابراین باید به دنبال علت به تعویق انداختن کارهایتان باشید. با یافتن علت، بلافاصله کار خود را با کمک قانون پنج ثانیه آغاز کنید. وقتی کاری را به تعویق می اندازید منبع کنترل شما خراب می شود و بعد، از اینکه هیچ کنترلی روی جریان های زندگی خود ندارید، احساس سرخوردگی می کنید. کارهای ساده زیر را انجام دهید: .. عادت های جدیدی در خود شکل دهید. ۲. کارهای کوچک و مهم را مورد توجه قرار دهید. ۳. بعد به مدت ۱۵ دقیقه کاری انجام دهید که از آن متنفر هستید اما باید انجامش دهید. ۴. بعد از ۱۵ دقیقه به خودتان استراحت دهید و کارهایی که دوست دارید را انجام دهید. ۵.

هرگز خود را به خاطر زمانهایی که در زندگی از دست داده اید سرزنش نکنید. نه آن زمان ها باز می گردند و نه شما می توانید دوباره به عقب برگردید. پس تمرکز خود را روی لحظه حال قرار دهید.

## فصل چهارم: با شجاعت می توانید طرز فکر خود را تغییر دهید

چگونه می توانیم به شادترین انسان روی زمین تبدیل شویم فکر نکنید که من همیشه انسان شادی بودم. به مدت ۲۵ سال از بیماری اضطراب رنج می کشیدم و به دنبال آن افسرده شده بودم. داروهای زیادی مصرف می کردم و تحت فشار عصبی زیادی قرار داشتم. انبوهی از فکرها در مغزم وجود داشت و نمی توانستم از دست آنها خلاص شوم. این شرایط ادامه داشت تا اینکه این قانون را کشف کردم و توانستم به خودم اعتماد کنم. هر چند اضطراب من تا مدت ها وجود داشت، اما هرگز اجازه نمی دادم که دوباره جان بگیرد و من را زمین بزند. به این فکر می کردم که آیا می توانم از شر افکار مزاحمی که در ذهنم پرسه می زند، خلاص شوم؟ چهار سال پیش با اینکه خیلی مطمئن نبودم از این قانون برای رفع نگرانی، ترس از پرواز و کنترل اضطراب استفاده کردم. باورتان نمی شود که جواب داد. حالا که در حال نوشتن این کتاب هستم، دیگر اضطراب ندارم و دارو مصرف نمی کنم. نگران نیستم و از پرواز هم نمی ترسم. البته همه ما انسان هستیم و در دنیایی بی ثبات زندگی می کنیم. گاهی که در شرایط سختی قرار می گیریم استرس ها می خواهند که خود را دوباره نشان دهند، اما من تسلیم نمی شوم و دوباره از پنج تا یک می شمارم. آن احساس به آرامی من را ترک می کند. شما هم می توانید از ترس ها، اضطرابها و همچنین افکار مزاحم، خود را خلاص کنید. نگرانی ها را رها کنید یکی از مهمترین کارهایی که میتواند کیفیت زندگی تان را بهبود ببخشد، رها کردن هر گونه نگرانی است. متأسفانه نگرانی چیزی است که به شما آموزش داده شده و به همین دلیل همواره و تحت هر شرایطی نگران هستید. در کودکی به ما می گفتند که خودمان را خوب ببوشانیم تا سرما نخوریم، نزدیک تلویزیون ننشینیم تا چشمانمان آسیبی نبیند. این نگران ساختن ها به دوران بزرگسالی هم کشیده شد و زمان و انرژی زیادی را صرف نگران بودن کردیم. مصاحبه ای با ۲۰۰ نفر صورت گرفت و از آنها در خصوص معنای زندگی سوال کردند. همه مصاحبه کنندگان با حسرت بزرگی گفتند که ای کاش کمتر نگران بودند و بیشتر زندگی می کردند. نگران بودن شما را محدود می کند و هیچ فایده ای هم برایتان ندارد. می توانید با کمک قانون پنج ثانیه نگرانی را کنار بگذارید. نگرانی فقط یک حالت ذهنی است و وقتی خود را نشان میدهد که شما توجه خود را به موضوعی که باید، جلب نمی کنید و ذهنتان وارد فاز نگرانی می شود. وقتی ذهنتان پر از افکار منفی و خطرناک می شود باید سریع در مدت پنج ثانیه به افکار مثبت فکر کنید. این کار به شما کمک می کند که یک رضایت خاطر قلبی در مورد موضوعی که نگرانش هستید به دست بیاورید. بین نگرانی و عشق ارتباط مستقیمی وجود دارد. هر چقدر چیزی را بیشتر دوست داشته باشید، بیشتر در مورد آن نگران می شوید. در مورد

دخترانم همیشه نگران بودم. قلب من از عشق آنها لبریز بود و هر بار که آنها را می دیدم بیشتر عاشقشان می شدم. اما بلافاصله نگرانی سراغم می آمد. اگر من را ترک کنند، اگر بعد از ازدواجشان به شهری دور بروند و من نتوانم هر روز آنها را ببینم، اگر بیمار شوند و من دسترسی به آنها نداشته باشم و هزاران فکر دیگر. اما و اگرها در ذهنم چرخ می زدند و تمام عمرم را در مقابل چشمانم میدیدم. ترس باعث می شود که از لحظه حال و چیزی که دارید، لذت نبرید و همیشه نگران از دست دادن باشید. لذت بردن از لحظه حال برای ما دشوار است، چون می خواهیم از هر چیز آسیب پذیری دوری کنیم. هر زمان که احساسات منفی و نگرانی به قلب و ذهن شما رسوخ می کند، کافی است که به آن بهایی ندهید. هر بار که نگرانی سراغتان آمد به خاطر چیزی که در لحظه حال دارید، سپاسگزار باشید. قدردانی باعث می شود که وضعیت مغز تغییر کند و شجاعت لازم را به دست بیاورید. از اینکه بترسید، هراسی نداشته باشید. تا ترسی نباشد، شجاعتی هم در کار نیست. به اضطراب خود پایان دهید اگر به نگرانی های خود رسیدگی نکنید به عوارض خطرناک آن دچار می شوید. یکی از عوارض خطرناک نگرانی، اضطراب است. در اضطراب احساس فشار زیادی به فرد وارد می شود و دیگر نمی تواند آنطور که باید روی امور زندگی خودش کنترل داشته باشد. باید علت اضطراب خود را پیدا کنید. وقتی علت را یافتید می توانید آن حس را با یک حس مثبت بازسازی کنید. به مرور زمان اضطراب های شما کاهش می یابد و به این ترتیب به نگرانی های بسیار ساده تبدیل می شوند. کسی که مضطرب است بدنش دائم در حالتی از برانگیختگی به سر می برد. به همین دلیل توصیه روانشناسان مبنی بر اینکه فرد باید آرامش خود را حفظ کند، خنده دار است. مثل این می ماند که به خودرویی که در حال طی کردن مسیر با سرعت ۱۰۰ کیلومتر است بگوییم که به ناگهان توقف کند. به طور کلی برای کنترل خودتان دو راه پیش رو دارید. یکی استفاده از قانون پنج ثانیه و دیگری به کارگیری چارچوب بندی دوباره. چارچوب بندی دوباره اینگونه است که ما باید در مورد نام هیجان و اضطراب تجدید نظر کنیم. هردو این موارد از نظر علمی یک تاثیر روی بدن می گذارند، اما اگر ما اضطراب را هیجان بنامیم آن وقت ذهنمان می پذیرد که ما فقط کمی هیجان زده شده ایم. اضطراب بار معنایی منفی زیادی دارد و فرد را متشنج می کند. اما هیجان با بار معنایی مثبت، نشان میدهد که فرد احساس خوبی دارد. در شرایطی که باید در مقابل جمع صحبت کنید یا به دفاع از طرح خود بپردازید، دائم به خود بگویید که من هیجان زده هستم. قبل از اینکه کاری اضطراب آور را شروع کنید، از پنج تا یک بشمارید و ۱۰ بار با خود بگویید من هیجان زده هستم و احساس خوبی دارم. آن وقت دیگر مضطرب نخواهید بود. بر ترس های خود غلبه کنید. ترس روی رفتارهای زندگی ما تاثیر منفی می گذارد. یکی از بزرگترین ترس های من سوار شدن به هواپیما بود. فقط خدا میداند که چه فکری به سرم میزد و چه رفتارهایی از خودم بروز می دادم. وقتی خیلی می ترسیدم با خودم می گفتم که خدا اجازه نمیدهد که بلایی سر این هواپیما بیاید. این فکر برای مدت کوتاهی باعث می شد که آرام شوم اما وقتی سوار هواپیما می شدم، با شنیدن کوچکترین صدایی دوباره می ترسیدم. وقتی هواپیما بلند میشد، صحنه سقوط

هوایما، منفجر شدن آن، حمله تروریستی و گروگانگیری، در ذهن من شکل می گرفت و وحشت من را به اوج می رساند. من با کمک قانون پنج ثانیه و ایجاد افکار لنگری توانستم نگرانی خودم را کاهش دهم. به هر جایی که بخواهم بروم به مقصد فکر می کنم. اینکه رسیده ام، سالم هستم و وقتی به آنجا میرسم دچار هیجان زیاد می شوم. در مورد هرسفری این موضوع کاربرد دارد. زمانی که در هوایما هستم و ناگهان صدایی میشنوم، دوباره ترس به سراغم می آید. از این رو از پنج تا یک می شمارم. به این ترتیب سعی می کنم که مقصد و خوشحالی حاصل از رسیدن را در ذهن خودم تصور کنم. مثلا تجسم می کنم که در مقصد مشغول خوردن شام با خانواده هستم. به این ترتیب آرام می شوم.

## فصل پنجم: با شجاعت می توانید همه چیز را تغییر دهید

چگونه اعتماد به نفسی واقعی برای خود بسازیم اعتماد به نفس از نظر هر کسی معنای مختلفی دارد. اما اصل اعتماد به نفس به این معناست که شما به تواناییها، ایده ها و قدرت خودتان اعتقاد کامل داشته باشید. پس اعتماد به نفس ویژگی شخصیتی نیست و هر کسی می تواند اعتماد به نفس خود را افزایش دهد. اگر افرادی را می بینید که اجتماعی هستند، زیاد حرف می زنند و همیشه باید انسان های زیادی دور خود جمع کنند، آن را پای اعتماد به نفس آنها ننگارید. اکثر افرادی که پر حرفی می کنند، از عدم احساس امنیت در عذاب هستند. به همین دلیل همواره سعی می کنند که با بیان افکارشان خود را خوب جلوه دهند تا آرام شوند و خوب به نظر برسند. افراد پر حرف هیچ اعتمادی به توانایی های خود ندارند. بیشتر افراد درون گرا به خودشان و توانایی هایی که دارند، معتقد هستند. اما از اینکه آن را به زبان بیاورند، می ترسند. این افراد برای بیان ایده هایشان به کمی شجاعت نیازمند هستند. در طی یکی از سخنرانی هایم مردی به من نزدیک شد و خیلی گرم با من احوال پرسید. با من از قانون پنج ثانیه حرف زد و گفت که در سخنرانی قبلی توانسته بود حضور داشته باشد و از آن قانون استفاده کند. مرد به من گفت که می خواهد چیزی نشانم دهد. در سخنرانی قبلی من به تماشاچیان تمرینی دادم و از آنها خواستم که با کمک قانون پنج ثانیه خودشان را به سه نفر معرفی کنند. این سه نفر باید غریبه باشند و افراد باید بعد از شمردن شمارش معکوس این کار را انجام دهند. این فرد به صورت اتفاقی رئیس شرکت خود را ملاقات کرد و برای اینکه سر راهش سبز شود خیلی با خودش کلنجار رفت، اما بالاخره به او نزدیک شد. بعد از یک احوال پرسید گرم مرد گفت از این که در آن شرکت کار می کند، بسیار خوشحال است. چند روز بعد وقتی که مرد در حال ورزش کردن کنار ساحل بود، متوجه رئیس شد. او خودش را به رئیس شرکت رساند و از اینکه آن روز به صورت ناگهان با او ملاقات کرد، معذرت خواست. رئیس و مرد با هم قدم زدند و در مورد موضوعات مختلفی صحبت کردند. در پایان مکالمه رئیس شرکت به مرد یک شماره تلفن داد. قرار شد که مرد با این شماره تماس بگیرد و صاحب سمت جدیدی شود. این بزرگترین تغییر در زندگی این مرد بود. او

شجاعت خود را به کار گرفت و توانایی هایش هم دیده شدند. مرد بسیار خوشحال بود. چون متوجه شد که اگر فرد بتواند با شجاعت، کنترل زندگی خود را به دست بگیرد، آن وقت همه چیز دقیقا همانطوری می شود که می خواهد. برای اینکه اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید، نیازی نیست که کارهای سختی انجام دهید. همین که وظایف خود را به خوبی انجام می دهید و کارهایی می کنید که حس اعتماد به نفس را در شما تقویت می کند، کافی خواهد بود. همان زمان هایی که خود را به سختی می اندازید که صبح زود بیدار شوید و طبق برنامه هایی که برای زندگی چیده اید، حرکت کنید، نشان می دهید که اعتماد به نفس لازم را دارید. قدرت کارهای کوچک در بالا بردن اعتماد به نفس را دست کم نگیرید. شما می توانید همانطوری که دیگران فوق العاده هستند، فوق العاده باشید و به درستی تصمیم بگیرید. همه اینها اعتماد به نفس است و نشان می دهد که با کنترل داشتن روی زندگی تان احساس بهتری پیدا خواهید کرد. به دنبال آرزوهای خود بروید مردم همه میدانند چطور رویاپردازی کنند، اما نمیدانند که چطور می توانند رویاها را از سرشان به دنیای بیرون بیاورند و آنها را واقعی کنند. برای اینکه بهترین رویاها را برای خود داشته باشید، کنجکاو باشید. با کنجکاو می توانید گرایش خود را به خوبی بشناسید و به چیزهایی که واقعا دوست دارید، پی ببرید. به افکار و احساسات خود به خوبی توجه داشته باشید. هر فکر و حسی نشانه ای به شما میدهد که دقیقا از چه چیزی خوشتان می آید و چه رویایی دارید. وقتی آن را پیدا کردید سراغ کلاسهای آموزشی مرتبط با خواسته خود بروید. یاد بگیرید، با انسان های جدیدی روبرو شوید و جایگاه های شغلی خوبی برای خودتان دست و پا کنید. شاید این موضوع تکراری و پیش پا افتاده باشد، اما قطعاً موثر است. در این راه به شجاعت و ایمان نیاز دارید. با این دو موضوع می توانید در پنج ثانیه رویاهای خود را از ذهن به دنیای واقعی بکشانید و آنها را به واقعیت های زندگی خود تبدیل کنید. روابط خود را بهبود بخشید برای بهبود روابط، نباید دنبال فرصت مناسب باشید. این کار را فقط انسانهای احمق انجام میدهند. برای اینکه به اعضای خانواده محبت کنید و آنها را در آغوش بگیرید، فقط همین حالا وقت دارید. رابطه تان هر طوری که هست باید سکوتی که بین شما و خانواده یا دوستانتان وجود دارد را بشکنید. تعلل، ترس، نگرانی و هر حسی که دارید را کنار بگذارید. یا به دیدن عزیزانتان بروید یا با آنها تماس بگیرید. یک تبریک ساده سال نو، یک شب بخیر قبل از خواب و یک دوستت دارم قبل از ترک منزل، بهترین فرصت برای این است که قدر هم را بدانیم. بشمارید و سکوت را بشکنید. همین حالا ممکن است فردی بخواهد از کار خود استعفا دهد، زنی از همسرش جدا شود یا مردی عروسی خود را برهم بزند. همه این افراد از اینکه چنین اتفاقاتی در حال رخ دادن است، ناراحت هستند اما می دانند که باید به سمت جلو حرکت کنند. این افراد راز درونی خود را می دانند و به قدرتهای خود برای تغییر زندگی شان اعتقاد دارند. آنها به خودشان احترام می گذارند و می شمارند ۱-۲ - ۳-۴-۵ و کار را تمام می کنند. این افراد میدانند که تا زنده هستند باید زندگی کنند و قرار هم نیست که این زندگی همیشه روی خویش را به ما نشان دهد. اما آنها چون به خودشان باور دارند، خیلی سریع و بعد از اتفاقات

ناراحت کننده، دوباره سرپا می شوند. ممنون، ممنون مل، از تو ممنونیم و... هر روز از من تشکر می شود و مردم این پیام ها را به خاطر اینکه توانستند زندگی شان را تغییر دهند برای من می فرستند. اما نه، شما باید از خودتان تشکر کنید که راه سختی را برای تغییر خود در پیش گرفتید و سربلند از آن بیرون آمدید. من از همه شما ممنونم که به عظمتی که درون خود دارید پی بردید و دیگر از هیچ چیز و هیچ کس نمی ترسید، چون شجاع هستید. حالا در هر وضعیتی که قرار دارید و در هر جای این دنیای بزرگ که هستید با من بشمارید ۱-۲-۳-۴-۵ و خودتان را از روی میبل بلند کنید. وقت تغییر است. اگر دیر کنید، مغزتان بدون اینکه نظرتان را بپرسد، کار را تمام خواهد کرد.

شنبه‌های مدیریت