

# قانون ۵ ثانیه

مل رابینز

مترجم: افشین چایچی نصرتی

زندگی، کار و اعتماد به نفس‌تان را با شجاعت هر روزه  
دگرگون کنید

# قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس تان را  
با شجاعت هر روزه دگرگون کنید

نویسنده:

مل رایینز

مترجم:

افشین چایچی نصرتی

نشر نوین

|                     |   |                                                                                                                                                      |
|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | رابینز، مل.                                                                                                                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | : | قانون ۵ ثانیه؛ زندگی، کار و اعتمادبه‌نفس‌تان را با شجاعت هر روزه<br>دگرگون کنید/ نوشته مل رابینز، مترجم افشین چایچی نصرتی، ویراستار:<br>امین یزدانی. |
| مشخصات نشر          | : | تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.                                                                                                                             |
| مشخصات ظاهری        | : | ۲۵۳ صفحه.                                                                                                                                            |
| شابک                | : | 978-600-8738-54-1                                                                                                                                    |
| فهرست نویسی         | : | فیپا                                                                                                                                                 |
| یادداشت             | : | عنوان اصلی: The 5 Second Rule; 2017                                                                                                                  |
| موضوع               | : | مدیریت خود، مدیریت زندگی، انگیزه                                                                                                                     |
| رده‌بندی کنگره      | : | الف ۱۳۹۷، ۳، ۲ / ت ۶۳۷ BF                                                                                                                            |
| رده‌بندی دیویی      | : | ۱۵۵/۲۴                                                                                                                                               |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۳۰۸۳۰۲                                                                                                                                              |



|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| عنوان:           | قانون ۵ ثانیه     |
| مؤلف:            | مل رابینز         |
| مترجم:           | افشین چایچی نصرتی |
| ویراستار:        | امین یزدانی       |
| زمان و نوبت چاپ: | ۱۳۹۷، اول         |
| تیراژ:           | ۱۰۰۰ نسخه         |
| ناشر:            | نشر نوین توسعه    |
| شابک:            | ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۵۴-۱ |
| قیمت:            | ۲۹،۰۰۰ تومان      |

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.



# این داستان واقعی

## قانون ۵ ثانیه است

چی هست، چرا جواب می‌دهد و آدم‌های سراسر دنیا چگونه از آن برای تغییر زندگی‌شان در فقط پنج ثانیه استفاده می‌کنند.

- رویدادهای توصیف‌شده در این کتاب همه واقعی هستند.
- هیچ اسمی تغییر داده نشده است.
- نوشته‌هایی که در رسانه‌های اجتماعی منتشر شده و در این کتاب می‌بینید، همه نوشته‌هایی حقیقی هستند.

بی‌صبرانه منتظرم که این قانون را با شما در میان بگذارم و ببینم که قدرت درون‌تان را از بند رها می‌کنید.

۵... ۴... ۳... ۲... ۱... برو!

مل





## قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس تان را با شجاعت هرروزه دگرگون کنید

### بخش ۱) قانون ۵ ثانیه ..... ۱۱

فصل ۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی ..... ۱۳

فصل ۲) قانون ۵ ثانیه را چگونه کشف کردم ..... ۳۱

فصل ۳) وقتی از آن استفاده می کنید، می توانید انتظار اینها را داشته باشید ..... ۴۳

فصل ۴) چرا این قانون جواب می دهد ..... ۵۹

### بخش ۲) قدرت شجاعت ..... ۷۱

فصل ۵) شجاعت هرروزه ..... ۷۳

فصل ۶) منتظر چی هستید؟ ..... ۸۷

فصل ۷) هیچ وقت این احساس را نخواهید داشت ..... ۱۰۳

فصل ۸) چطور استفاده از آن را شروع کنیم ..... ۱۱۷

### بخش ۳) شجاعت رفتار شما را عوض می کند ..... ۱۲۷

فصل ۹) وضع سلامت تان را بهتر کنید ..... ۱۳۱

فصل ۱۰) افزایش بهره وری ..... ۱۴۵

فصل ۱۱) به تعویق پایان دهید ..... ۱۵۹

### بخش ۴) شجاعت طرز فکر تان را تغییر می دهد ..... ۱۷۳

فصل ۱۲) دست از نگرانی بردارید ..... ۱۷۹

فصل ۱۳) به اضطراب پایان دهید ..... ۱۸۷

فصل ۱۴) غلبه بر ترس ..... ۱۹۷

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| بخش ۵) شجاعت همه چیز را تغییر می دهد..... | ۲۰۳ |
| فصل ۱۵) ساختن اعتماد به نفس واقعی.....    | ۲۰۷ |
| فصل ۱۶) پی آرزوها رفتن.....               | ۲۲۳ |
| فصل ۱۷) روابطتان را غنا بخشید.....        | ۲۳۳ |
| قدرت شما.....                             | ۲۴۵ |

## شجاعت هر روزه

شجاعت توانایی انجام کارهایی است که دشوار، ترسناک یا نامعلومند.

شجاعت چیزی مخصوص عده‌ای برگزیده نیست.

شجاعت از حقوق طبیعی ماست. درون همه‌ی ما هست.

فقط منتظر است که کشفش کنید.

یک لحظه شجاعت می‌تواند روزتان را تغییر دهد. یک روز می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد. و یک زندگی می‌تواند جهان را دگرگون کند.

این قدرت واقعی شجاعت است؛ شجاعت شما را هویدا می‌کند. بهترین چیزی که می‌توانید باشید.

شجاعت‌تان را کشف کنید تا از پس انجام و تجربه‌ی هر چه آرزو دارید، بر آیید.

بله، حتی تغییر جهان!



بخش ۱

قانون ۵ ثانیه



## فصل ۱

# پنج ثانیه برای تغییر زندگی

اگر دنبال کسی هستید که زندگی تان را تغییر دهد، در آینه نگاه کنید.

قرار است چیزی استثنایی یاد بگیرید: فقط پنج ثانیه طول می کشد که زندگی تان را عوض کنید. شبیه دوز و کلک است، نه؟ این طور نیست. کاملاً علمی است. ثابت می کنم. شما زندگی تان را با تصمیمات پنج-ثانیه ای تغییر می دهید. در واقع، فقط همین یک جور تغییر را داریم.

این کتاب، داستان واقعی قانون ۵ ثانیه است: چی هست، چرا جواب می دهد و چطور زندگی آدم ها در سراسر جهان را دگرگون کرده است. یاد گرفتن این قانون، آسان و اثر آن چشم گیر است. این قانون همان راز تغییر همه چیز است. همین که این قانون را یاد بگیرید، می توانید بلافاصله از آن استفاده کنید. این قانون به شما کمک می کند هر روز با اعتماد به نفس و شجاعت بیشتری زندگی کنید، عشق بورزید، کار کنید و حرف بزنید. اگر یک بار از آن استفاده کنید، دیگر هر وقت که لازمش داشته باشید، کنار تان خواهد بود.

من قانون ۵ ثانیه را زمانی ساختم که همه چیز در زندگی ام داشت از هم می پاشید. و منظورم از همه چیز، دقیقاً همه چیز است: ازدواجم، اوضاع مالی، شغلم، و عزت نفسم به فلاکت افتاده بود. مشکلات آنقدر به نظرم بزرگ می آمدند که هر صبح برای بیرون آمدن از رختخواب باید با

خودم کلنجار می‌رفتم. در واقع این قانون را برای این اختراع کردم که به من کمک کند عادت زدن روی دکمه‌ی تاخیر زنگ بیداری را ترک کنم.

وقتی هفت سال پیش، برای اولین بار از این قانون استفاده کردم، فکر می‌کردم احمقانه است. نمی‌دانستم که روش فراشناختی قدرتمندی اختراع کرده‌ام که همه‌چیز زندگی، کار و حسم نسبت به خودم را عوض می‌کند.

آنچه بعد از کشف قانون ۵ ثانیه و قدرت تصمیمات پنج‌ثانیه‌ای بر من گذشت، باورکردنی نیست. نه تنها بیدار شدم، بلکه کل زندگی‌ام را زیرورو کردم. من از این ابزار برای کنترل و بهبود همه‌چیز استفاده کرده‌ام: از اعتمادبه‌نفسم گرفته تا جریان نقدینگی، از ازدواجم تا شغلم، از بهره‌وری تا ایفای نقش مادری. من از برگشت‌خوردن چک‌های هفت‌رقمی‌ام در بانک و از جنگیدن با شوهرم به جشن بیستمین سالگرد ازدواج رسیدم. اضطراب خودم را درمان کردم، دو شرکت کوچک ساختم و فروختم، برای پیوستن به تیم‌های CNN و مجله موفقیت انتخاب شدم، و حالا یکی از پرمخاطب‌ترین سخنرانان در جهان هستم. هیچ‌وقت اینقدر احساس صاحب‌اختیار بودن، شادی یا آزادی نکرده بودم. نمی‌توانستم هیچ‌کدام از این کارها را بدون این قانون انجام دهم.

### قانون ۵ ثانیه همه‌چیز را عوض کرد ... با آموختن فقط یک چیز: چطور تغییر کنم.

با استفاده از این قانون، گرایش به فکر کردن بیش از حد درباره‌ی کوچک‌ترین حرکات را با گرایش به عمل عوض کردم. من از این قانون برای خودپایشی و زندگی بیشتر در لحظه و مولدتر شدن استفاده کردم. این قانون به من آموخت که چطور دست از تردید بردارم و باور به خود، ایده‌ها و توانایی‌هایم را آغاز کنم. این قانون قدرتی درونی به من بخشید که آدم بهتر و بسیار شادتری، نه برای دیگران که برای خودم بشوم.

این قانون برای شما هم می‌تواند چنین کاری بکند. به خاطر همین هم هست که اینقدر از درمیان‌گذاشتن آن با شما هیجان‌زده‌ام. در چند فصل بعد، داستان پشت این قانون را می‌فهمید. خواهید دید که این قانون چیست و چرا جواب می‌دهد و علم قانع‌کننده‌ی پشتیبان

## فصل ۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی

آن را خواهید آموخت. درمی یابید که تصمیمات پنج ثانیه‌ای و کنش‌های شجاعت هرروزه چگونه زندگی‌تان را عوض می‌کنند. در نهایت، خواهید آموخت که چطور از #قانون ۵ ثانیه<sup>۱</sup> در کنار جدیدترین راهبردهای پژوهش‌شده استفاده کنید تا سالم‌تر و شادتر، و در کارتان مولدتر و مؤثرتر شوید. خواهید آموخت که چطور برای پایان‌دادن به نگرانی‌ها، مدیریت اضطراب، یافتن معنا در زندگی و شکست هر ترسی از آن استفاده کنید.

و این تمام ماجرا نیست. شما برای این حرف‌ها شواهدی خواهید دید. یک عالمه شاهد. این کتاب پر از نوشته‌ها و گزارش‌های دست اول از آدم‌هایی در سراسر جهان است که از این قانون برای انجام کارهایی فوق‌العاده استفاده کرده‌اند و تجربه‌ی خود را در رسانه‌های اجتماعی نوشته‌اند. بله، این قانون کمک‌تان می‌کند که به موقع از خواب بیدار شوید، اما کاری که می‌کند به مراتب شگفت‌انگیزتر است: **نابغه، رهبر، ستاره‌ی موسیقی، ورزشکار، هنرمند و عامل تغییر درون شما را بیدار می‌کند.**

همین که این قانون را یاد بگیرید، احتمالاً از آن برای ممارست در راه اهداف‌تان استفاده می‌کنید. شاید از این قانون برای **هل دادن خودتان** برای رفتن به باشگاه استفاده کنید، همان کاری که مارگارت می‌کند، دقیقاً وقتی که «حسش نیست!»

---

<sup>۱</sup> #5SecondRule



برنامه داشتیم که اول صبح برم برای تردمیل. بیدار شدم و حسش نبود. بعد به @melrobbins فکر کردم #قانون پنج ثانیه

یا شاید از این قانون برای **اثر بخشی بیشتر در کار** استفاده کنید. مال<sup>۱</sup> هم اولین بار این طور از این قانون استفاده کرد: برای به دست آوردن شجاعت لازم برای ملاقات با رئیس و صحبت درباره‌ی اهداف شغلی‌اش (چیزی که خیلی از ماها از آن می‌ترسیم). به لطف این قانون، نه تنها این اتفاق افتاد، بلکه خیلی هم خوب پیش رفت:

malzakmeh @mel\_robbins, today I made a huge step forward and talked to my boss about my next goal and he totally supported me #5secondrule! Thank you @mel\_robbins 😊😊

امروز قدم بزرگی رو به جلو برداشتم و با رئیسم درباره‌ی هدف بعدی‌ام حرف زدم و او کاملاً از من حمایت کرد #قانون ۵ ثانیه! ممنونم مل رابینز!

<sup>۱</sup> Mal

## فصل (۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی

این هم یکی دیگر از چیزهای منحصر بفرد این قانون است: شاید من ساخته باشم، اما فقط داستان من را تعریف نمی‌کند. در این کتاب، با آدم‌هایی از سراسر جهان با زندگی‌های مختلف آشنا می‌شوید که از این قانون، در کارهای کوچک و بزرگ استفاده می‌کنند تا سرنوشت‌شان را به دست بگیرند. تجربه‌های رنگارنگ آنها به شما کمک می‌کند که نامحدود بودن کاربردهای این قانون و مزایای واقعی آن را بفهمید.

می‌توانید از این قانون برای **مولد تر شدن** استفاده کنید. قبل از قانون ۵ ثانیه، لارا عادت داشت فهرست کارهای بی‌پایانی درست کند و بعد بیکار بنشیند و بهانه بیاورد و خودش را شمات کند. حالا دیگر در زندگی لارا وقتی برای بهانه آوردن نیست؛ فقط عمل می‌بیند. لارا جریان نقدینگی‌اش را به ۴۰۰۰ دلار در ماه رساند، لیسانسش را تمام کرد و از چند قله‌ی ۴۰۰۰ پایی بالا رفت. هدف بعدی، دویدن در ماراتن است.



زمستان پیش سخنرانی شما را شنیدم و شما به من گفتید که انقدر نسبت به خودم عوضی نباشم و بعد این اتفاق افتاد!!! ممنونم برای بیرون کردن عوضی درونم!

می‌توانید از این قانون برای **بیرون رفتن از ناحیه‌ی راحتی خود و مؤثر تر شدن در شبکه‌سازی** استفاده کنید. کن همان روزی که قانون ۵ ثانیه را در کنفرانس ملی نهاد مدیریت پروژه برای آشنایی با «سردمداران» یاد گرفت، از آن استفاده کرد.



کِن: واقعا از ارائه‌تان برای PMI NA LIM روز شنبه لذت بردم. از آن موقع تا الان حداقل سه بار از قانون ۵ ثانیه استفاده کرده‌ام!  
 مِل: چطوری استفاده کردید؟!  
 کِن: دو بار برای معرفی خودم به آدم‌های بانفوذ و یک بار برای بلندشدن و انجام یک مشت کار در امروز صبح

متیو برای برقراری تماس اول با مدیران اجرایی ارشد از آن استفاده کرد و آلن آن را برای ملاقات با «یک دوجین آدمی که دیگر امکان نداشت هیچ وقت دیگری ملاقات کند» در رویداد تور PGA، به کار برد.



از طرف دوستانم به مدیران ارشد ایمیل زدم که مصاحبه‌های اطلاعاتی انجام بدهند. و آنها جواب دادند و همه‌چیز روبه‌راه شد. قانون ۵ ثانیه برنده‌س!

## فصل (۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی



باریکلا در تور PGA: تو همین مدت از قانون ۵ ثانیه استفاده کردم. ترفندی برای ملاقات با چند نفری که بدون این قانون هیچوقت موفق نمی‌شدم. #GoodStuff (چیزی خوب)

می‌توانید از این قانون برای **خودنظارتی و کنترل عواطف‌تان** استفاده کنید. جفا از این قانون استفاده می‌کند تا در مقام مادر، «صبر را به جای تشرزدن به» کودکانش تمرین کند. او این قانون را به‌عنوان ابزار فروش در کسبوکار فروشندگی مستقیم جدید خود هم به کار می‌گیرد. این قانون به او کمک می‌کند که دست از فکر کردن درباره‌ی این که فروشندگی چقدر «مرعوب‌کننده» است، بردارد و به او شجاعت می‌دهد که فقط بفروشد.

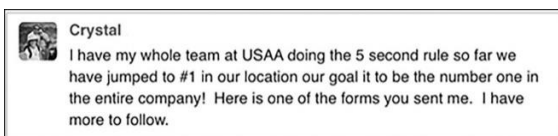


سلام مل! خب، من در واقع همین الان این قانون ۵ ثانیه رو به کار انداختهام. دو حوزه‌ای از زندگی‌ام که واقعا این قانون را در آنها به کار می‌گیرم بچه‌ها و صبور بودن به جای توییدن به آنهاست. حس می‌کنم قبل از این که ماشه را بکشم، به من ۵ ثانیه فرصت می‌دهد که افکارم را منظم کنم. همچنین در راه‌اندازی کسبوکار یولی (Yoli)، قانون ۵ ثانیه را به کار می‌گیرم و فقط درخواست می‌کنم، فقط با کسی حرف می‌زنم و حرف این کار را پیش می‌کشم. همان‌طور که شما گفتید، فکر کردن درباره‌ی جواب به جای فکر کردن به انجام آن می‌تواند در چنین کارهایی خیلی مرعوب‌کننده باشد. فقط باید از

## قانون ۵ ثانیه

قانون ۵ ثانیه استفاده کنم و انجامش بدهم، به جای این که بهش فکر کنم! واقعا از شنیدن حرفهای شما به شکل حضوری لذت بردم!!! عالی بود! ممنونم!! می‌خواهم در بسیاری از وجوه زندگی‌ام قانون ۵ ثانیه را به کار بگیرم! امیدوارم روز دلتشینی داشته باشید!

هیئت رئیسه‌ی بعضی از معتبرترین برندهای جهان از این قانون برای کمک به تغییر مدیران، پیشبرد فروش، جذب کردن تیم‌ها و نوآوری استفاده می‌کنند. مثلاً کریستال در USAA را در نظر بگیرید که کل تیم فروشش از قانون ۵ ثانیه استفاده می‌کند و نتیجه‌ی آن فوق‌العاده بوده است: آنها به مقام «شماره ۱ در منطقه» رسیده‌اند.



کل تیم در USAA را وادار کردم که از قانون ۵ ثانیه استفاده کنند و تا این لحظه شماره یک در منطقه‌ی خودمان شده‌ایم. هدف‌مان این است که در کل شرکت شماره یک بشویم! این یکی از فرم‌هایی است که شما برایم فرستادید. چیزهای بیشتری در راه است.

یادگرفتن #قانون ۵ ثانیه آنقدر آسان و آنقدر برای اعتماد به نفس مهم است که ما مدیرانی مثل موز را در سراسر جهان می‌بینیم که آن را به تیم‌شان آموزش می‌دهند.



کل کارکنان امروز صبح جذب #تدناکی از @melrobbins (مل رابینز) شدند #انگیزه #قانون ۵ ثانیه، ممنونم مل

از خواندن داستان‌های آدم‌هایی هم که شجاعت این را پیدا کردند که دست از فکر کردن بردارند و شروع به عملی کردن ایده‌هایشان کنند، الهام خواهید گرفت. مارک که بعد از چند دهه فکر کردن درباره‌ی راه‌اندازی لیگ هاکی روی یخ غیرانتفاعی برای بچه‌های فقیرنشین، از این قانون برای «بیرون کشیدن این ایده از مغز و عملی کردن» آن استفاده کرد. او حالا با المپیک‌های سابق و دانش‌آموختگان NHL برای ترتیب دادن اردو، کلینیک و لیگ همکاری می‌کند.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Mark</b><br/>View Profile</p> <p>I worked in around the National Hockey League for most of the 1980s and 1990s. I always thought that it was a shame that inner city kids had little access to the sport, which tends to be expensive and impractical for many families.</p> <p>I always had a concept of hockey legends bringing hockey to the inner city via street hockey. Unfortunately, I put the "emergency break" on each time I had this thought and never followed through with it.</p> <p>Then in 2013, I watched Mel Robbins TEDx talk and at the 19th minute of a 21-minute presentation, she introduced the "5 second rule."</p> <p>Bingo!</p> | <p>I immediately got the inner city hockey program out of my head and put it into action. Soon, I joined forces with former US Olympic hockey star David A. Jensen and the Boston Bruins Alumni to create the "Hockey in the Streets" program, which now conducts camps, clinics and leagues in many urban areas throughout New England.</p> <p>As the program continues to expand, thousands of urban kids will have the chance to experience the great game of hockey. But, it couldn't have happened with the "emergency break" on!</p> <p><a href="http://www.dahockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html">http://www.dahockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html</a></p> <p><b>Summer 2016 Urban Street Hockey Program</b><br/>The Massachusetts Department of Conservation and Recreation...</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

من بیشتر دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ را حول و حوش لیگ ملی هاکی کار می‌کردم و همیشه با خودم فکر می‌کردم که واقعا شرم‌آور است که بچه‌های مرکز شهر دسترسی کمی به این ورزش دارند، چون معمولا گران است و برای خیلی از خانواده‌ها عملی نیست.

همیشه این تصور در ذهنم بود که آدم‌های بزرگ هاکی این ورزش را از طریق هاکی خیابانی به مرکز شهر بیاورند. متأسفانه، هر بار که این فکر به ذهنم می‌رسید «ترمز اضطراری» را می‌کشیدم و هیچ‌وقت آن را دنبال نکردم.

بعد در سال ۲۰۱۳، دتناک مل رابینز را دیدم و در دقیقه‌ی نوزدهم از این ارائه‌ی ۲۱ دقیقه‌ای، او «قانون ۵ ثانیه» را معرفی کرد.

آها!

بالفاصله برنامه‌ی هاکی مرکز شهر را از سرم بیرون کشیدم و به کار انداختم. خیلی زود با ستاره‌ی سابق المپیک هاکی آمریکا، دیوید ای. جنسن و دانش‌آموختگان بوستون برونز دست به دست هم دادیم تا برنامه‌ی «هاکی در خیابان‌ها» را راه‌اندازی کنیم که الان اردوها، کلینیک‌ها و لیگ‌هایی در بسیاری از حوزه‌های شهری در نیوانگلند برگزار می‌کند.

این برنامه همچنان در حال رشد است، هزاران نفر از بچه‌های شهری فرصت تجربه‌ی بازی فوق‌العاده‌ی هاکی را خواهند داشت. اما این اتفاق با وجود «ترمز اضطراری» امکان نداشت.

این قانون ابزار قدرتمندی در مبارزات اعتیاد و افسردگی هم هست. بیل #قانون ۵ ثانیه را از رشته‌مطلبی در سایت ردیت<sup>۱</sup> یاد گرفت که «پیام درست، جای درست، زمان درست» بود. او از «حقه‌ی شمارش معکوس» این قانون برای ترک الکل استفاده کرد که «محشر!!» بود. او به تازگی ۴۰ سالگی‌اش را در هشیاری کامل جشن گرفت.



در یک رشته در سایت ردیت (reddit) به تداک شما برخوردم. تقریباً ۱۰ بار آن را تماشا کردم و حالا ۵ روز است که هوشیارم. و خوب دارد پیش می‌رود. پس ممنونم. پیام درست، جای درست، وقت درست.

سلام مل! من حالم خیلی خوب است. شنبه ۴۰ ساله شدم و کل این مدت هوشیار بودم!!! مشغول چند کار اجتماعی بودم و از ترفند شمارش معکوس استفاده می‌کنم. عالی جواب می‌دهد!!

حتی شاید زندگی‌تان را نجات بدهد یکی از همکارانم به تازگی تماس گرفت و داستان #قانون ۵ ثانیه‌ی رقت‌انگیزی را برایم تعریف کرد. بعد از این که او و همسرش از هم جدا شدند، دچار افسردگی شدیدی شد. آنقدر اوضاع بد شده بود که او «قصد خودکشی داشت». در حقیقت، از این قانون برای «سرکوب آن و درخواست کمک» استفاده کرد. کسب شجاعت

<sup>۱</sup> Reddit

## فصل ۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی

لازم برای بیرون رفتن از فضای ذهنی خود با شمردن ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و بعد درخواست کمک زندگی‌اش را نجات داد.

Mel, hope all is well. I have been meaning to write you for a while. As you know I have heard you speak a few times, we have hung out and I follow your various 'posts'. Know what you do matters. My wife and I split over a year ago and it has been hard. So hard that I contemplated suicide, however at my lowest point I said to myself 5-4-3-2-1 put it down and call for help. I am doing great now, life is good and I have rediscovered my purpose. Never doubt the good you are doing and the difference you are making. 5-4-3-2-1 go out and have a great day. Cheers

مل، امیدوارم خوب باشی. مدتی بود که می‌خواستم برایت بنویسم. همان‌طور که می‌دانی، چند باری در سخنرانی‌هایت شرکت کرده‌ام و با هم وقت گذراندیم و من مطالب مختلف را دنبال می‌کنم. بدان که کاری که می‌کنی واقعا مهم است. من و زنم بیش از یک سال پیش از هم جدا شدیم و خیلی سخت بود. آنقدر سخت بود که به خودکشی فکر می‌کردم. اما در بدترین لحظات به خودم گفتم ۵-۴-۳-۲-۱، بنارزش زمین و کمک بخواه. حالا حالم خیلی خوبه، زندگی خوبه و هدفم رو دوباره کشف کردم. هیچ‌وقت به خیری که می‌رسانی و تفاوتی که ایجاد می‌کنی، شک نکن. ۵-۴-۳-۲-۱- برو بیرون و روز خوبی داشته باش. به سلامتی

بعد از هفت سال استفاده از این قانون و شنیدن داستان‌های آدم‌هایی از سراسر دنیا، به این نتیجه رسیده‌ام که ما هر روز با لحظاتی مواجه می‌شویم که دشوار، نامعلوم و ترسناک هستند. زندگی شما نیازمند شجاعت است. و این قانون هم دقیقا به کشف همین چیز کمک می‌کند: به کشف شجاعتی که بهترین خود بشوید.

## چطور یک ابزار ساده می‌تواند این چنین قدرتمند باشد؟

سؤال بسیار خوبی است. #قانون۵ثانیه فقط برای یک چیز جواب می‌دهد: شما. شما بزرگی را در درون خود دارید. حتی در حضيض‌تان هم بزرگی همان‌جاست. این قانون به شما شفافیت برای شنیدن این بزرگی و شجاعت برای عمل براساس آن را می‌دهد. من با استفاده از این قانون شجاعت لازم برای کارهایی را کشف کرده‌ام که سال‌ها وقت صرف فکر کردن درباره‌ی آنها و بهانه آوردن برایشان کرده بودم. تنها از طریق عمل و اقدام بود که قدرت درونم را برای

تبدیل شدن به آدمی که همیشه می‌خواستم، از بند رها کردم. آن اعتمادبه‌نفسی را که در تلویزیون، آنلاین و روی صحنه نشان می‌دهم، «اعتمادبه‌نفس واقعی» می‌نامم.

من با آموختن این که چطور با دست به عمل زدن، به غرایزم احترام بگذارم تا پا به عرصه‌ی جهان واقعی بگذارند، اعتمادبه‌نفس واقعی را در خودم ساختم. عمداً از کلمه‌ی «احترام» استفاده می‌کنم. وقتی از این قانون استفاده می‌کنید، دارید احترام می‌گذارید. به خودتان احترام می‌گذارید. برای ایده‌هایتان مبارزه می‌کنید. و هر باری که از آن استفاده می‌کنید، یک قدم به آن کسی که واقعا می‌خواستید باشید، نزدیک می‌شوید. من آدمی بودم که فقط درباره‌ی ایده‌هایم فکر می‌کردم و حالا به آدمی تبدیل شده‌ام که آن ایده‌ها را با بقیه در میان می‌گذارد، بر اساس آنها عمل می‌کند و پیگیرشان است. اگر از این قانون مرتباً استفاده کنید و با عمل به غرایزتان احترام بگذارید، همین دگرگونی هم در شما اتفاق می‌افتد.

مارلو متوجه شد که استفاده از این قانون برای دگرگون کردن خودش چقدر راحت است. او در روزهای بعد از یادگیری این قانون، از آن استفاده کرد تا دست از فکر کردن درباره‌ی ثبت‌نام در کلاس‌ها بردارد و همین کار را بکند. این کار چیزی بود که او «خیلی وقت بود که می‌خواستم انجام بدهم، اما همیشه بهانه می‌آوردم».

## فصل (۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی


**Marlowe**

Me!!!! I was a part of the Achievers team when you came and gave a life-changing, earth shattering talk at our ACE conference in Toronto September 14th. I just started reading your book and haven't been able to put it down. In fact, before even getting half way through it, I was reading it in bed one evening and I literally put your book down, got up and drove to York University and signed up for courses- something I had been wanting to do but kept making excuses for, for a long time. It is absolutely incredible and awe-inspiring how easy things become once you wrap your head around your own ability to PUSH yourself. I love you, and I love your book! Your wisdom needs to be shared around the world. You have truly impacted my life in such a short time and I can't even begin to describe how amazing it feels to feel in control. I sincerely hope you come out with another book soon. Sincerely- another grateful fan.




**Marlowe**

People need to understand just how freaking EASY it is once you actually try it. I'm astonished really. That's why I felt the need to reach out, I know you hear these stories everyday I'm sure but I have literally been procrastinating about signing up for these last 2 courses for years- honestly. And in the middle of your book I was like, what am I waiting for? All I have to do is get in my car and drive 30 minutes to sign up and just do it. So I did. And I'm currently enrolled for this fall semester and winter and I feel challenged and it's exciting! I know that once I accomplish this I'll be looking for my next mountain to climb and I finally feel like I'm doing something for me that will benefit me and what's better is I had the PUSH to do it myself. It feels great. It was a privilege to be able to sit in on your talk, truly! You're an inspiration



مل!!!! من یکی از اعضای تیم اچیورز (کسب‌کنندگان) بودم که آمدی و صحبتی تحول‌ساز و زمان‌بره‌زن در کنفرانس ACE ما در تورنتو، در ۱۴ سپتامبر ارائه کردی. تازه خواندن کتابت را شروع کرده‌ام و نمی‌توانم آن را زمین بگذارم. در واقع، قبل از این که حتی به نیمه‌ی کتاب برسم، داشتم در تخت‌خوابم آن را می‌خواندم که زمین گذاشتم، سوار ماشین شدم و به دانشگاه یورک رفتم و برای چند کلاس ثبت‌نام کردم؛ کاری که خیلی وقت بود دلم می‌خواست انجام بدهم، اما همش بهانه می‌آوردم. قطعاً شگفت‌انگیز و الهام‌بخش است که وقتی تواناییات برای پیش‌راندن خود را کشف می‌کنی، چقدر همه‌چیز ساده می‌شود. دوست دارم و کتابت را هم دوست دارم! تو باید خرد خود را با همه‌ی جهان در میان بگذاری. تو در چنین مدت کوتاهی واقعا زندگی‌ام را متاثر کرده‌ای و اصلاً نمی‌توانم بگویم که حس در کنترل داشتن زندگی خودم چقدر محشر است. از صمیم قلب آرزو می‌کنم که به زودی کتاب دیگری منتشر کنی. با احترام، یک هوادار قدرشناس دیگر.

آدم‌ها باید بلدند که وقتی واقعا امتحانش می‌کنی، چقدر آسان است. واقعا می‌خکوب شدم. به همین خاطر احساس کردم که باید با تو تماس بگیرم. می‌دانم که هر روز داستان‌هایی مثل این می‌شنوی. مطمئنم، اما من به معنای واقعی کلمه برای ثبت‌نام در این دو درس آخر، سال‌ها امروز و فردا کردم. و در میانه‌ی کتاب تو با خودم گفتم: منتظر چی هستیم؟ تنها کاری که باید می‌کردم این بود که سوار ماشینم شوم و ۳۰ دقیقه برانم تا ثبت‌نام کنم و انجامش بدهم. پس همین کار را کردم، و الان در این ترم پاییز و زمستان ثبت‌نام شده‌ام و احساس می‌کنم به چالش کشیده شده‌ام و هیجان زده‌ام! می‌دانم که همین که این کار را تمام کنم، دنبال کوه دیگری می‌گردم که از آن بالا بروم و بالاخره حس می‌کنم که دارم کاری برای خودم می‌کنم که به نفع خودم است و بهتر این که خودم خودم را پیش‌رانم. واقعا محشر است. واقعا خوش‌شانس بودم که توانستم سخنرانیات را بشنوم. تو منبع الهامی.

به قول مارلو، «واقعا فوق‌العاده و حیرت‌انگیز است که وقتی بالاخره توانایی‌تان برای هل دادن خودتان را می‌فهمید، چقدر همه‌چیز آسان می‌شود». حق با اوست. همین‌که شروع به استفاده از این قانون برای هل دادن خود به بیرون از فضای ذهن‌تان و به سوی عمل می‌کنید، «می‌خکوب» می‌شوید که چقدر گرفتن تصمیمات پنج‌ثانیه‌ای که همه‌چیز را عوض می‌کنند، آسان است.

وقتی از این قانون بیشتر و بیشتر در زندگی‌ام استفاده کردم، دریافتم که در تمام روز تصمیمات کوچکی می‌گرفتم که مانع پیشرفتم می‌شدند. فقط در پنج ثانیه، تصمیم می‌گرفتم که ساکت بمانم، صبر کنم و چیزی را به خطر نیندازم. من گزینه‌ای برای عمل داشتم و در عرض پنج ثانیه، مغزم آن را با شک، بهانه، نگرانی یا ترس می‌کُشت. **من مشکل بودم و در ۵ ثانیه، توانستم خودم را هل بدهم و راه حل شوم.** راز تغییر همیشه جلوی چشم بود: تصمیمات پنج‌ثانیه‌ای.

آیا سخنرانی آغاز سال مشهور دیوید فاستر والاس در کالج کنیون در سال ۲۰۰۵ را دیده‌اید؟ اگر ندیده یا نخوانده‌اید، می‌توانید در یوتیوب آن را ببینید که قطعا ارزش آن ۲۰ دقیقه وقت را دارد.

والاس در این سخنرانی خود را به میکروفون می‌رساند و با این لطیفه شروع می‌کند:

دو تا ماهی جوان کنار هم شنا می‌کردند و اتفاقی به ماهی بزرگ‌تری برخوردند که از سوی دیگر شنا می‌کرد و سرش را برای آنها تکان داد و گفت: «صبح بخیر پسرها، آب چطور است؟» و دو ماهی جوان چند لحظه باز شنا کردند و بالاخره یکی از آنها رو کرد به دیگری و گفت: «آب دیگه چه کوفتیه؟»

صدای خنده‌ی مخاطبان را در این ویدئو می‌شنوید و بعد، والاس توضیح داد که منظورش از داستان ماهی‌ها این است که «بدیهی‌ترین و مهم‌ترین واقعیت‌ها اغلب همان‌هایی هستند که دیدن‌شان و صحبت کردن در موردشان از همه دشوارتر است».

## فصل ۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی

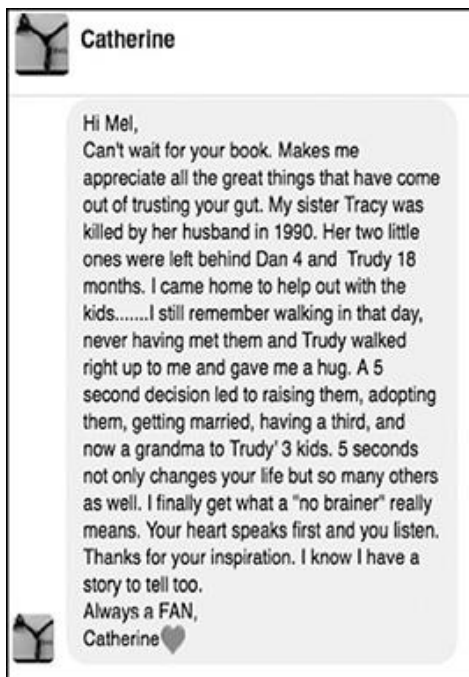
برای من، دیدن خود ماهیت تغییر و صحبت کردن درباره‌ی آن از همه دشوارتر بود. همیشه برایم سؤال بود که چرا وادار کردن خودم به انجام کارهایی که می‌دانستم برای بسط حرفه‌ام، غنابخشیدن به روابطم، سالم‌تر بودن و بهبود زندگی‌ام باید انجام دهم، اینقدر دشوار است. کشف #قانون ۵ ثانیه به من پاسخی جواهرنشان داد: تغییر به شجاعت هرروزه‌ای برمی‌گردد که برای گرفتن تصمیمات پنج‌ثانیه‌ای لازم دارید.

### شما فقط یک تصمیم با زندگی کاملاً متفاوت فاصله دارید

در این کتاب، همه‌ی چیزهایی که درباره‌ی تغییر و قدرت شجاعت هرروزه می‌دانم، با شما در میان خواهم گذاشت. قطعاً آنچه را که یاد می‌گیرید، دوست خواهید داشت. باحال‌ترین قسمت ماجرا وقتی است که شروع به استفاده از قانون می‌کنید و نتایجش را به چشم خود می‌بینید. نه تنها بیدار می‌شوید و در می‌یابید که چقدر خودتان را سرکوب کرده‌اید، بلکه قدرتی را که همیشه درون‌تان بوده است، بیدار می‌کنید.

وقتی داستان‌های توی این صفحات را می‌خوانید، شاید حتی دریابید که خودتان قبلاً از #قانون ۵ ثانیه استفاده کرده‌اید. اگر به گذشته نگاه کنید و به بعضی از مهم‌ترین لحظات زندگی‌تان فکر کنید، شرط می‌بندم که فقط بر اساس غریزه، تصمیماتی متحول‌کننده گرفته‌اید. فقط در پنج ثانیه، تصمیمی از نوعی که من «تصمیم اول-قلب» می‌نامم، گرفتید. به ترس‌هایتان بی‌اعتنایی کردید و اجازه دادید که شجاعت و اعتمادبه‌نفس‌تان جای شما حرف بزنند. پنج ثانیه شجاعت باعث این همه تفاوت می‌شود.

می‌توانید از کاترین بپرسید. وقتی اولین بار در جلسه‌ی خارج از شرکت هیئت ریسه #قانون ۵ ثانیه را یاد گرفت، متوجه شد که از این قانون در یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی‌اش استفاده کرده بود که آن موقع متوجه آن نشده بود. در سال ۱۹۹۰، خواهرش تریسی کشته شد و کاترین به خانه برگشت که کمک کند. اینجا بود که «یک تصمیم ۵ ثانیه‌ای» نه فقط زندگی او، «بلکه زندگی خیلی‌های دیگر را هم» عوض کرد. او تصمیم گرفت «دو کوچولو» خواهرش را که از او به «جا مانده بودند» بزرگ کند.



سلام مل،

بی‌صبرانه منتظر کتابت هستم. کتاب تو باعث می‌شه که قدر تمام چیزهای خوبی رو که از اعتماد به غرایزت کسب کردی، بدونی. خواهرم تریسی در سال ۱۹۹۰ به دست شوهرش کشته شد. دو بچه‌ی کوچکش تنها ماندند. دن ۴ ساله و ترودی ۱۸ ماهه بود. به خانه رفتم که برای کارهای بچه‌ها کمک کنم ... هنوزم یادم هست که آن روز به سمت‌شان می‌رفتم و تا حالا هم ندیده بودم‌شان و ترودی مستقیماً به طرفم آمد و من را بغل کرد. تصمیمی ۵ ثانیه‌ای به بزرگ کردن آنها، به فرزندپذیرفتن‌شان، ازدواج کردن، به دنیا آوردن بچه‌ی سوم منجر شد و حالا مادر بزرگ ۳ بچه‌ی ترودی هستیم. ۵ ثانیه نه تنها زندگی تو، بلکه زندگی بسیاری دیگر را عوض می‌کند. بالاخره فهمیدم «تایلو» یعنی چی! اول قلبت حرف می‌زند و تو گوش می‌دهی. ممنون از الهام. می‌دانم که من هم داستانی دارم.

یک هوادار همیشگی

کاترین

از این‌که این تصمیم را «بدیهی» توصیف می‌کند، خیلی خوشم می‌آید. چون وقتی بر اساس شجاعت عمل می‌کنید، مغزتان دخالتی ندارد. اول قلبتان حرف می‌زند و شما به حرفش گوش می‌کنید. این قانون به شما می‌آموزد که چطور این کار را بکنید.

## فصل (۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی

آیا برای کشف قدرت درون‌تان باید تلاش کنید؟ بله، باید بکنید. اما همان‌طور که مارلو چند صفحه پیش گفت، وقتی این کار را بکنید، «واقعا فوق‌العاده و حیرت‌انگیز است که چقدر همه‌چیز آسان می‌شود».

انجام کاری که زندگی‌تان را بهبود ببخشد ساده است، شما از پس آن برمی‌آیید، و همان کاری است که می‌خواهید، چون مهم‌ترین کار روی زمین است. کار شما این است که یاد بگیرید چطور خودتان را دوست داشته باشید و آنقدر به خودتان اعتماد داشته باشید که دست از انتظار بردارید و به سوی جادو، فرصت و لذت‌های زندگی، کار و روابط‌تان خیز بردارید.

مشتاق شنیدن داستان‌هایتان بعد از شروع استفاده از #قانون۵ثانیه هستم. اما دارم خیلی تند می‌روم. پیش از آنکه به روش‌های هیجان‌انگیز استفاده از این قانون بپردازیم، باید شما را به سال ۲۰۰۹ ببرم و برایتان بگویم که همه‌چیز از کجا شروع شد.

## شجاعت (COURGAE)

/kerij/

اسم

- توانایی انجام کاری که دشوار یا ترسناک است
- بیرون رفتن از ناحیه‌ی راحتی‌تان
- گفتن از ایده‌ها، ابراز عقیده، یا به چشم آمدن
- سرسختانه ماندن بر باورها و ارزش‌هایتان
- و بعضی روزها ... بلندشدن از رختخواب.

## فصل ۲

# قانون ۵ ثانیه را چگونه کشف کردم

شجاعت در مکان‌های نامحتملی یافت می‌شود.

جی. آر. آر. تالکین

این داستان از سال ۲۰۰۹ شروع شد. آن موقع ۴۱ سالم بود و در زمینه‌ی مالی، کار و زندگی زناشویی‌م مشکلات مختلفی داشتم. هر روز صبح به محض بیدارشدن احساس دلهره داشتم.

تاکنون چنین حسی داشته‌اید؟ این بدترین حس ممکن است. صدای زنگ ساعت به هوا برمی‌خواست و من اصلاً حال بیدارشدن و آغاز روز را نداشتم. یا، کل شب را بیدارید و فکرها و مشکلات‌تان در سرتان چرخ می‌زند.

من اینگونه بودم. برای ماه‌ها احساس می‌کردم مشکلاتم چنان مرا از پا درآورده‌اند که به سختی می‌توانستم از تختم بیرون بروم. وقتی ساعت ۶ صبح زنگ می‌زد، همانجا دراز می‌کشیدم و به روز پیش رو فکر می‌کردم؛ گرو بودن خانه، تراز مالی منفی، شغل ناموفق، میزان نفرت‌م از شوهرم ... و بعد دکمه‌ی چُرت ساعت را فشار می‌دادم. نه یکبار، که بارها و بارها.

در ابتدا، مسئله‌ی بزرگی نبود، ولی همچون همه‌ی عادات بد، با گذشت زمان، این گلوله‌ی برفی بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد و کل زندگی‌ام را متاثر می‌کرد. وقتی بالاخره بیدار می‌شدم، می‌دیدم بچه‌ها از اتوبوس مدرسه جا مانده‌اند و حس می‌کردم در زندگی ناکامم. بیشتر روزها خسته بودم، به کارهایم نمی‌رسیدم و حس می‌کردم در هم شکسته شده‌ام.

حتی نمی‌دانم چطور شروع شد - فقط آن حس همیشگی شکست را به یاد می‌آورم. زندگی شغلی‌ام هم تباه شده بود. در ۱۲ سال پیش از آن به قدری شغل عوض کرده بودم که داشتم شخصیت چندگانه‌ای پیدا می‌کردم. پس از فارغ‌التحصیلی از مدرسه‌ی حقوق، در انجمن کمک‌های قانونی دفاع جنایی در نیویورک به عنوان وکیل تسخیری شروع به کار کردم. بعد با شوهرم، کریس، آشنا شدم و ازدواج کردیم و برای اینکه کریس بتواند تحصیل در رشته‌ی MBA را ادامه دهد، به بوستون نقل مکان کردیم. در بوستون، هر روز ساعت‌های زیادی را برای یک شرکت حقوقی بزرگ کار می‌کردم و همیشه حال فلاکت‌باری داشتم.

وقتی دخترمان به دنیا آمد، از مرخصی زایمانم به عنوان فرصتی برای یافتن شغلی جدید استفاده کردم و در آخر وارد عرصه‌ی استارت‌آپ بوستون شدم. طی آن سال‌ها برای چندین استارت‌آپ در حوزه‌ی فناوری کار کردم. کار باحالی بود و چیزهای زیادی یاد گرفتم، ولی هیچ وقت حس نکردم که فناوری حرفه‌ی مناسب من است.

مربی استخدام کردم تا به من کمک کند بفهمم «با زندگی‌ام چه کنم». تجربه‌ی کار با این مربی سبب شد بخواهم خودم هم مربی شوم. پس، مثل بسیاری از مردم، در طول روز کار می‌کردم و وقتی به خانه برمی‌گشتم حواسم به بچه‌ها بود و برای گرفتن گواهینامه‌ای که می‌خواستم، شب‌ها مطالعه می‌کردم. بالاخره، یک کسب‌وکار مربی‌گری راه انداختم. عاشق این کار بودم و اگر به سراغ رسانه نمی‌رفتم احتمالا هنوز هم به همان شغل مشغول می‌بودم.

رفتم به رسانه در اثر یک خوش‌شانسی بود: مجله‌ی Inc. مقاله‌ای درباره‌ی کسب‌وکار مربی‌گری من منتشر کرد و یکی از مدیران CNBC آن را دید و به من زنگ زد. آن تماس تلفنی به جلسات متعددی منجر شد. پس از ماه‌ها تلاش، «قراردادی آزمایشی» با ABC و قرارداد یک برنامه‌ی رادیویی تماس شنوندگان در سیریوس امضا کردم.

## فصل ۲) قانون ۵ ثانیه را چگونه کشف کردم

این اتفاقات خیلی خیلی عالی به نظر می‌رسند، نه؟ ولی اصلاً اینطوری نبود. تعجبم از این بود که فهمیدم در قراردادهای آزمایشی تقریباً پولی به طرف نمی‌دهند و در آن برنامه‌ی رادیویی هم که اصلاً پولی در کار نبود. من مادر سه کودک بودم که خودم تا نیویورک رانندگی می‌کردم و شب‌ها روی مبل در خانه‌ی دوستانم می‌خوابیدم و با مربیگری مشتریانم آنقدری پول درمی‌آوردم که فقط می‌توانستم قبض‌هایم را بدهم و برای مراقبت از بچه‌هایم اتکای زیادی به دوستان و خانواده‌ام داشتم و هر کاری می‌کردم که اوضاع راست و ریس شود.

پس از چند سال تقلا در حوزه‌ی رسانه، شانس به من رو کرد. به عنوان میزبان برای یک ریالیتی شو<sup>۱</sup> (یا نمایش واقعیت) در شبکه‌ی فاکس انتخاب شدم. تصور می‌کردم با تبدیل شدن به یک ستاره‌ی تلویزیونی همه‌ی مشکلات مالی‌ام حل خواهد شد. چه خیال خامی! ما چند قسمت از این شو با عنوان «یکی باید بره» را ضبط کردیم و بعد شبکه برنامه را در جدول پخش قرار داد. در یک آن، حرفه‌ی من در رسانه به بن‌بست رسید. من تنها در صورت ضبط این برنامه حقوق می‌گرفتم. شغلم را از دست دادم و در قراردادی گیر افتاده بودم که به موجب آن تا ۱۰ ماه نمی‌توانستم به دنبال شغل دیگری در حوزه‌ی رسانه بروم.

آن زمان دوره‌ی MBA کریس تمام شده بود و او به همراه بهترین دوستش یک پیتزا فروشی در بوستون راه انداخته بودند. در ابتدا، همه چیز عالی بود. در ابتدا کسب‌وکار رستوران با موفقیت زیادی همراه بود و شرکت‌شان برنده‌ی جایزه‌ی بست آو بوستون<sup>۲</sup> و چند جایزه‌ی منطقه‌ای دیگر شد و پیتزاهای‌شان هم عالی بود. آنها دومین رستوران‌شان را هم در یک فروشگاه زنجیره‌ای بزرگ افتتاح کردند. از بیرون به نظر می‌رسید که کسب‌وکارشان در حال شکوفایی است. ولی در ترازنامه‌ها، اوضاع به این خوبی‌ها نبود. آنها کسب‌وکارشان را زیادی سریع گسترش داده بودند. پروژه‌ی رستوران دوم شکست خورد و کسب‌وکار عمده‌فروشی برای رشد به پول بیشتری نیاز داشت. اوضاع خیلی سریع نگران‌کننده شد.

---

<sup>۱</sup> reality show

<sup>۲</sup> Best of Boston

همچون بسیاری از دارندگان کسب‌وکارهای کوچک، ما هم خط اعتباری خانه<sup>۱</sup> و پس‌اندازمان را خرج کسب‌وکار رستوران کردیم و همه‌ی آن سرمایه داشت جلوی چشمان دود می‌شد. پس‌اندازی برای مان باقی نمانده بود و خط اعتباری خانه هم خالی شده بود. هفته‌ها می‌گذشتند و کریس پولی نمی‌گرفت. خانه‌مان به خاطر بدهی‌ها داشت تصرف می‌شد.

بیکاری من و مشکلات کسب‌وکار کریس فشار مالی زیادی به ما وارد می‌کرد؛ هر روزمان را با نامه‌های ترسناک دادستانی و چک‌های برگشتی‌مان آغاز می‌کردیم. تماس‌های تلفنی به خانه به قدری زیاد شد که تلفن را از پریز بیرون کشیده بودیم. وقتی پدرم برای رهن خانه به ما پول داد، هم قدردان او و هم شرمسار بودم.

البته سعی می‌کردیم ظاهرمان را جلوی دوستان و فامیل حفظ کنیم، چونکه آنها هم در این کسب‌وکار سرمایه‌گذاری کرده بودند و نمی‌خواستیم فشار دیگری از جانب آنها هم روی ما باشد.

کریس و شریکش برای نجات رستوران‌شان ۲۴ ساعته کار می‌کردند. من در درونم در هم شکسته، شرمسار و ترسیده بودم، ولی سعی می‌کردم این‌ها را در ظاهر نشان ندهم. مشکلات مالی داشت ما را نابود می‌کرد. من رستوران‌ها را مقصر بدبختی‌مان می‌دانستم و او مرا برای کارم در رسانه سرزنش می‌کرد. در واقع، هر دوی ما مستحق سرزنش بودیم.

مهم نیست زندگی‌تان چقدر بد به نظر می‌رسد، همیشه می‌توانید بدترش کنید. من کردم. الکل می‌خوردم. خیلی زیاد. به دوستانم که مجبور به کار کردن نبودند حسودیم می‌شد. بد خلق بودم و بقیه را قضاوت می‌کردم. مشکلات‌مان چنان بزرگ به نظر می‌رسید که خودم را قانع کرده بودم که نمی‌توانم کاری برایشان بکنم. درعین حال، در ظاهر وانمود می‌کردم که همه چیز خوب است و مشکلی نیست.

حالا که به عقب نگاه می‌کنم، می‌توانم ببینم که احساس تأسف برای خودم و مقصر دانستن کریس و کسب‌وکار ناتوانش راحت‌تر از این بود که در آینده نگاهی بکنم و خودم را جمع‌وجور

---

<sup>۱</sup> home equity line

## فصل ۲) قانون ۵ ثانیه را چگونه کشف کردم

کنم. بهترین کلمه برای توصیف حس آن روزهایم «اسارت» است. حس می‌کردم اسیر زندگی و تصمیماتی که گرفته بودم، شده‌ام. حس می‌کردم اسیر مشکلات مالی‌مان شده‌ام. و حس می‌کردم در تقلایی نومیدکننده با خودم اسیر شده‌ام.

می‌دانستم برای بهتر کردن اوضاع چه کارهایی باید می‌کردم یا می‌توانستم بکنم، اما نمی‌توانستم خودم را وادار به انجام آنها بکنم. کارهای کوچکی بودند: بیدار شدن به موقع، مهربان‌تر بودن با کریس، کمک گرفتن از دوستان، الکل نوشیدن، و مراقبت بهتر از خودم. اما دانستن کارهایی که باید بکنید، برای ایجاد تغییر کافی نیست.

من به ورزش کردن فکر می‌کردم، اما ورزش نمی‌کردم. به زنگ‌زدن به دوستی برای حرف‌زدن فکر می‌کردم، اما زنگ نمی‌زد. می‌دانستم فکر خوبی است که دنبال پیدا کردن شغلی خارج از صنعت رسانه باشم، اما نمی‌توانستم خودم را ترغیب به گشتن کنم. با این که به کار مربی‌گری و آموزش دیگران برگردم، خیلی راحت نبودم، چون خودم احساس شکست می‌کردم.

می‌دانستم باید چه کنم، اما نمی‌توانستم خودم را وادار به عمل کنم. همین است که تغییر را اینقدر دشوار می‌کند. تغییر شما را ملزم به انجام کارهایی می‌کند که دشوار و ترسناک به نظر می‌رسند. تغییر مستلزم شجاعت و اعتمادبه‌نفس است و من خالی از این دو بودم.

کاری که می‌کردم این بود که یک عالمه وقت را صرف فکر کردن می‌کردم. فکر کردن همه‌چیز را بدتر می‌کرد. هرچه بیشتر به وضعیت‌مان فکر می‌کردم، بیشتر می‌ترسیدم. وقتی بر مشکلات تمرکز کنید، ذهن‌تان چنین کاری می‌کند: آنها را بزرگ‌نمایی می‌کند. هرچه بیشتر نگران می‌شدم، نامطمئن‌تر و سراسیمه‌تر می‌شدم. هرچه بیشتر فکر می‌کردم، فلج‌تر می‌شدم.

هر شب، مقداری الکل می‌خوردم که کمی از ترسم بریزد. خودم را مست یا نشئه به رخت‌خواب می‌انداختم، چشم‌هایم را می‌بستم و درباره‌ی زندگی متفاوت رؤیا می‌بافتم؛ زندگی‌ای که مجبور نبودم در آن کار کنم و همه‌ی مشکلات‌مان معجزه‌وار ناپدید شده بودند. همین که بیدار می‌شدم، باید با واقعیت مواجه می‌شدم: زندگی‌ام یک کابوس بود. ۴۱ ساله،

بیکار، دچار فلاکت مالی و درگیر مشکل مصرف الکل بودم و هیچ اطمینانی به توانایی‌های خودم یا شوهرم برای حل مشکلاتمان نداشتم.

اینجا بود که دکمه‌ی تکرار زنگ ساعت وارد شد. روزی دو، سه یا چهار بار روی آن می‌زدم. وقتی روی آن دکمه‌ی تکرار می‌زدم، فقط همین یک لحظه در روز بود که واقعا حس می‌کردم کنترل اوضاع را در دست دارم. این کار نوعی سرپیچی بود. انگار با این کار می‌گفتم:

«واقعاً؟! زندگی، بگیر که اومد! لعنت به تو! من الان پا نمی‌شم، من می‌خوام دوباره بخوابم.

پس بگیرش!»

وقتی بالاخره بیدار می‌شدم، کریس قبلا سراغ رستوران‌ها رفته بود، بچه‌ها در مراحل مختلف پوشیدن لباس بودند و اتوبوس مدرسه خیلی وقت پیش رفته بود. آشوبناک لفظ خیلی مؤدبانه‌ای برای توصیف صبح‌ها بود. صبح‌ها شبیه تصادف قطار بودند. همیشه دیر می‌رسیدیم. وقتی دوان‌دوان به سمت در می‌دویدیم، نهار، کوله‌پشتی، کیف باشگاه و اجازه‌نامه را فراموش می‌کردم. از تعدد چیزهایی که هر روز فراموش می‌کردم، خجالت می‌کشیدم. این شرمندگی من را حتی ناآرام‌تر می‌کرد.

لطیفه‌ی ماجرا اینجاست: می‌دانستم که باید صبحم را درست شروع کنم. باید سر وقت بیدار می‌شدم، صبحانه درست می‌کردم و بچه‌ها را سوار ماشین می‌کردم. بعد باید دنبال کار می‌گشتم. قرار نبود از کوه اورست بالا بروم. با این حال، این که این کارها ساده بودند، اوضاع را بدتر می‌کرد. هیچ بهانه‌ی مشروعی نداشتم که چرا نمی‌توانستم انجام‌شان بدهم.

اعتمادبه‌نفسم در ماریچ مرگ افتاده بود. اگر نمی‌توانستم حتی به‌موقع از جایم بلند شوم، چطور می‌توانستم به خودم ایمان داشته باشم که می‌توانم مشکلات بزرگ‌تر مالی و زناشویی که من و کریس با آن روبرو بودیم، حل کنم؟ حالا که به عقب برمی‌گردم، می‌توانم ببینم که داشتم امیدم را از دست می‌دادم.

## فصل ۲) قانون ۵ ثانیه را چگونه کشف کردم

تا حالا متوجه شده‌اید که کوچک‌ترین چیزها چقدر سخت به نظر می‌رسند؟ از هزاران نفر از شما این را شنیده‌ام و می‌دانم که در این مورد تنها نیستم. فهرست کارهای سخت به طرز شگفت‌انگیزی در همه‌ی جهان یکسان است:

|                               |                                        |                              |
|-------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| وارد شدن به صحن رقص           | فشردن دکمه‌ی «ارسال»<br>در ایمیل‌ها    | صحبت کردن در جلسات           |
| انتشار اثرتان                 | عمل کردن طبق برنامه                    | مثبت ماندن                   |
| رفتن به باشگاه                | ترک خانه                               | تصمیم گرفتن                  |
| به اندازه غذا خوردن           | داوطلب اول شدن                         | پیدا کردن وقت برای خودتان    |
| «نه» گفتن                     | رفتن به دورهمی                         | تقاضای بازخورد کردن          |
| درخواست کمک                   | بلاک کردن یار سابق در شبکه‌های اجتماعی | بالا بردن دست                |
| از حالت تدافعی خارج شدن       | صحبت کردن با کسی که برای تان جذاب است  | پایان دادن به تردیدها به خود |
| اعتراف به این که اشتباه کردید | گوش دادن                               | تقاضای افزایش حقوق           |
|                               |                                        | درست کردن رزومه              |

برای من، دشوارترین کار، به‌موقع بیدار شدن بود. هر شب که در رخت‌خواب دراز می‌کشیدم، به خودم قول می‌دادم که فردا عوض می‌شوم:

فردا، عوض می‌شوم. فردا، زودتر بیدار می‌شوم. فردا، نگرش بهتری خواهم داشت و کمی بیشتر تلاش می‌کنم. به باشگاه می‌روم. با شوهرم مهربان خواهم بود. تغذیه‌ی سالم خواهم داشت. الکل نخواهم خورد. فردا، منِ آتی خواهم بود!

و با این تصور در سر و دلی لبریز از امید، زنگ ساعت را روی ۶ صبح تنظیم می‌کردم و چشمانم را می‌بستم. و این چرخه از همان صبح بعد دوباره شروع می‌شد. همین که ساعت زنگ می‌زد، حال «منِ آتی» را نداشتم. همان منِ قدیمی بودم و منِ قدیمی می‌خواست که باز هم بخوابد.

بله، من دوباره‌ی بلندشدن فکر می‌کردم و بعد تردید می‌کردم، به سمت ساعت می‌چرخیدم و دکمه‌ی تکرار را می‌فشردم. فقط پنج ثانیه لازم بود که بتوانم خودم را منصرف کنم. علت بلندنشدم از رخت‌خواب ساده بود: فقط حالش را نداشتم. بعدا فهمیدم که من در چیزی گرفتار شده بودم که محققان آن را «حلقه‌ی عادت» می‌نامند. آنقدر صبح‌ها پشت سر هم دکمه‌ی تکرار را زده بودم که این رفتار حالا الگوی حلقه‌ی بسته‌ای بود که در ذهنم حک شده بود.

بعد یک شب، همه‌چیز عوض شد.

داشتم تلویزیون را خاموش می‌کردم و به رخت‌خواب می‌رفتم که یک آگهی تلویزیونی نظرم را جلب کرد. روی پرده‌ی تلویزیون تصویر پرتاب موشکی نقش بسته بود. می‌توانستم صدای شمارش معکوس معروف ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، آتش را بشنوم و دود صحنه را پر کرد و شاتل پرتاب شد.

با خودم فکر کردم: «همینه، من هم فردا خودم را از تخت به بیرون پرتاب می‌کنم ... مثل موشک. آنقدر سریع حرکت می‌کنم که وقت نداشته باشم خودم را منصرف کنم.» فقط نوعی غریزه بود. چیزی که می‌توانستم خیلی راحت بیخیالش شوم. خوشبختانه نشدم. طبق آن عمل کردم.

## فصل ۲) قانون ۵ ثانیه را چگونه کشف کردم

واقعیت این است که می‌خواستم مشکلات مان را حل کنم. نمی‌خواستم زندگی مشترک مان را نابود کنم یا همواره احساس کنم بدترین مادر دنیا هستم. می‌خواستم از لحاظ مالی خیالم راحت باشد. می‌خواستم دوباره شاد و به خودم مفتخر باشم.

### و عاجزانه می‌خواستم تغییر کنم. فقط نمی‌دانستم چطور.

و این موضوع نکته‌ی مهمی در داستان من است. این گزینه که خودم را به بیرون از رختخواب پرتاب کنم، حرف خرد درونی‌ام بود. شنیدن آن نقطه‌ی تحول بود. پیروی از دستورالعمل‌های آن زندگی‌ام را متحول کرد. مغزتان و جسم‌تان سیگنال‌هایی برای تان می‌فرستند که بیدار شوید و توجه کنید. ایده‌ی پرتاب کردن خودم به بیرون از رختخواب نمونه‌ای از این موضوع است. غرایزتان شاید در لحظه به نظر احمقانه برسند، اما وقتی با اقدام آگاهانه به آنها احترام می‌گذارید، می‌توانند زندگی‌تان را عوض کنند.

عمل کردن طبق غرایز چیزی بیش از «به دلت اعتماد کن» است. تحقیق جدیدی از دانشگاه آریزونا با همکاری کورنل و دیوک، نشان می‌دهد که ارتباط قدرتمندی بین مغز شما و غریزه‌تان برای عمل وجود دارد. وقتی هدفی تعیین می‌کنید، مغزتان فهرستی از تکالیف را باز می‌کند. هر وقت به چیزهایی نزدیک می‌شوید که می‌توانند در دستیابی به آن اهداف کمک‌تان کنند، مغزتان غرایزتان را تیز می‌کند که سیگنال‌هایی بفرستد که هدف کامل شود. بگذارید مثالی بزنم.

فرض کنید که هدف‌تان این است که سالم‌تر شوید. اگر وارد اتاق نشیمنی شوید، هیچ اتفاقی نمی‌افتد. اما اگر از جلوی باشگاهی رد شوید، قشر پیش‌پیشانی مغزتان جرقه می‌زند، چون نزدیک چیزی مرتبط با سالم‌تر شدن هستید. وقتی از باشگاه رد می‌شوید، حس می‌کنید که باید ورزش کنید. این غریزه‌ای است که هدف را به یادتان می‌آورد. این خرد درونی شما است و هر چقدر هم کوچک یا احمقانه به نظر برسد، باید به آن توجه کنید.

مغز من به شکل ناخودآگاه سیگنال می‌داد که به این پرتاب موشک در تلویزیون توجه کنم. در آن لحظه‌ی پنج-ثانیه‌ای، مغزم دستورالعمل‌های کاملاً واضحی برایم می‌فرستاد:

به این پرتاب موشک توجه کن، مل. ایده/اش را بگیر. باورش کن. و انجامش بده. نایست و فکر نکن. خودت را از آن منصرف نکن. خودت را فردا به بیرون از رختخواب پرتاب کن، مل.

این یکی از چیزهایی بود که از استفاده از #قانون۵ثانیه یاد گرفتیم. وقتی پای اهداف، رؤیاها و تغییر زندگی‌تان در میان باشد، خرد درونی‌تان نابغه است. انگیزه‌ها، امیال شدید و غرایز هدف‌محورتان حاضرند که هدایت‌تان کنند. باید یاد بگیرید که به آنها اعتماد کنید. چون همان‌طور که تاریخ ثابت می‌کند، اگر آنقدری به خودتان اعتماد داشته باشید که براساس آنها عمل کنید، هیچ نمی‌دانید چه وقتی بزرگ‌ترین الهام به‌تان می‌شود و این کشف شما را به کجا می‌برد.

بعضی از مفیدترین اختراعات جهان همین‌طوری کشف شدند. در سال ۱۸۲۶، جان واکر از چوبی برای هم‌زدن پاتیلی از مواد شیمیایی استفاده می‌کرد و وقتی سعی کرد موادی را که به ته چوب چسبیده بودند، پاک کند، آتش گرفت. او از غریزه‌ی خود برای بازسازی آن پیروی کرد و این‌طوری بود که کبریت را کشف کرد. در سال ۱۹۴۱، جورج دی مسترال بعد از این‌که دقت کرد که زردینه‌ها چقدر راحت به پشم سگش می‌چسبند، ولکرو را اختراع کرد. در سال ۱۹۷۴، آرت فرای ایده‌ی استیکرهای Post-it(R) به ذهنش رسید، چون کتاب‌نشانی لازم داشت که تا مراسم کلیسا در روز یک‌شنبه روی کتاب سرودش بماند، اما وقتی آن را برمی‌داشت، به صفحات کتاب صدمه نزند.

حتی فراپاچینو<sup>۱</sup> هم همین‌طور متولد شد. در سال ۱۹۹۲، دستیار مدیری در استارباکس در سانتامونیکا متوجه شد که هروقت هوا گرم می‌شود، فروش افت می‌کند. غریزه‌اش گفت که باید نوشیدنی یخ‌زده‌ای بسازد و او به حرفش گوش داد؛ مخلوط‌کنی درخواست کرد و با دستورهای مختلف ور رفت و نمونه‌ی آنها را به معاون رئیسی در شرکت می‌داد. یک سال بعد، اولین فراپاچینو به مغازه راه پیدا کرد.

---

<sup>۱</sup> Frappuccino

## فصل ۲) قانون ۵ ثانیه را چگونه کشف کردم

وقتی پای تغییر، اهداف و رویاها در میان باشد، باید به خودتان اعتماد کنید. این اعتماد با شنیدن غریزه‌ی تغییر و گرمی‌داشتن آن با عمل براساس آن شروع می‌شود. من از این‌که به ایده‌ی مسخره‌ام برای پرتاب کردن خودم به بیرون از رختخواب گوش کردم بسیار شکرگزارم، چون همه‌چیز در زندگی من به خاطر آن عوض شد. این چنین شد:

فردا ساعت ۶ صبح ساعت زنگ زد و اول از همه احساس وحشت کردم. تاریک بود. سرد بود. در بوستون زمستان بود و من نمی‌خواستم بیدار شوم. به پرتاب موشک فکر کردم و بلافاصله حس کردم که ایده‌ی احمقانه‌ای است. بعد، کاری کردم که هیچ‌وقت نکرده بودم: حسم را نادیده گرفتم. فکر نکردم. کاری را کردم که باید می‌کردم.

به جای فشردن دکمه‌ی تکرار، شروع به شمارش کردم.

آماده.

۱...۲...۳...۴...۵

و بعد، بلند شدم.

دقیقا در همین لحظه بود که #قانون ۵ ثانیه را کشف کردم.

## قانون ۵ ثانیه

لحظه‌ای که گزینه‌ای برای دست‌زدن به اقدام در راستای هدفی دارید، باید بگویید

۱-۲-۳-۴-۵

و به شکل فیزیکی حرکت کنید، وگرنه مغزتان مانع‌تان می‌شود.

ادامه دارد....

برای خرید و دریافت نسخه کامل کتاب «قانون ۵ ثانیه»، به سایت نشر نوین مراجعه کنید:

<http://nashrenovin.ir/>