

(کتابچه؛ چکیده‌ای از ارزشمندترین مطالب کتابها)

قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را هر روز با شجاعت متحول کنید

مل رابینز

مترجم: هانیه چوپانی

The 5 Second Rule

Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage

Mel Robbins

کتابچه

چکیده‌ای از ارزشمندترین مطالب کتابها

The 5 Secons Rule

قانون

#1
New York
Times
Bestseller

۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را هر روز با شجاعت متحول کنید

شادن پژواک
ناشر کتابهای دیجیتال



مل رابینز

قانون ۵ ثانیه

۴ درباره کتاب قانون ۵ ثانیه

۶ پیشینه قانون ۵ ثانیه

۸ شواهد علمی قانون ۵ ثانیه

۱۲ ۵ ثانیه برای « شجاعت »

۱۶ اطلاعات بیشتر در مورد کتاب قانون ۵ ثانیه

۱۸ درباره نویسندگان

درباره کتاب "قانون ۵ ثانیه"

کتاب «قانون ۵ ثانیه: زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را هر روز با شجاعت متحول کنید»، که در سطح دنیا پرفروش شد افراد بیشماري شیوه فراشناختی و متحول کننده رابینز را در فیسبوک، توئیتر و از طریق ایمیل به یکدیگر معرفی کرده‌اند، آن را تحسین و تأیید کرده و به این ترتیب، قدردانی خود را نشان داده‌اند.

این توصیه‌ها و شواهد در سراسر هفده فصل کتاب (که هر یک شامل ۵ بخش است)، به همراه نقل قول‌های انگیزشی و حکایاتی از نویسندگان، سیاستمداران، شخصیت‌های جامعه مدنی، شاعران و رهبران صنعت نظیر رومی (Rumi)، جی.آر.آر. تالکین (J.R.R. Tolkien)، پائولو کوئیلو (Paulo Coelho)، گلیندا (Glinda)، ویزارد آو اُز (Wizard of Oz)، جوزف کمبل (Joseph Campbell)، رُزا پارکس (Rosa Parks) و والت دیزنی (Walt Disney) قابل مشاهده است. کسانی که با رابینز ملاقات داشته‌اند، با شوق و هیجان برای او شرح می‌دادند که بکار بردن این قانون، چگونه به آن‌ها کمک کرده در زندگی خود تغییر ایجاد کنند و آن را بهبود دهند. قانون ۵ ثانیه، به آن‌ها کمک کرده با افسردگی و اضطراب مبارزه کنند، سیگار کشیدن و اعتیاد را ترک کرده، ورزش کردن را از سر بگیرند، تقاضای ترفیع بدهند و جسارت قدم برداشتن، فراتر از محدوده امن خود را داشته باشند.

رابینز، «قانون ۵ ثانیه» را اینگونه توصیف می‌کند: «یک روش فراشناختی قدرتمند ژرف، و رازِ ایجادِ تغییر در همه چیز». او به خوانندگان خود اطمینان می‌دهد که این شیوه، به آن‌ها کمک خواهد کرد تا هر روز با شجاعت و اعتماد به نفس بیشتری زندگی کنند، عشق بورزند، کار کنند و سخن بگویند.

«قانون ۵ ثانیه» به‌طور شگفت‌آوری ساده است و رابینز، پیش از ارائه توضیحات صریح نهایی، شواهد موفقیت آن را در بیشتر مطالب فصل اول کتاب بیان می‌کند. «قانون ۵ ثانیه» یعنی: دقیقاً در لحظه‌ای که قصد انجام هدفِ بخصوصی را دارید، باید به‌صورت معکوس (۱-۲-۳-۴-۵) در ذهن خود بشمارید و حرکت کنید، یا خطر این احتمال را بپذیرید که ممکن است مغز، مانع اقدام کردن شما شود. رابینز می‌داند که پذیرفتن فوری این

موضوع، در ابتدا بیش از حد ساده به نظر می‌رسد. او برای بیان این مسئله که مشکل می‌توان ماهیتِ گذرا و فرارِ تغییر را مشاهده کرده و در مورد آن بحث کرد، از نویسنده آمریکایی، دیوید فاستر والاس (David Foster Wallace) در کالجِ کنیون (Kenyon) نقل می‌کند: «واضح‌ترین و مهم‌ترین حقایق، آن‌هایی هستند که به سختی می‌توان دید و در موردشان صحبت کرد».

دینین وایت (Deneen White)، یکی از اهالی فیلادلفیا (Philadelphia) که «قانون ۵ ثانیه» را تمرین می‌کند، این روش ذهنی را در شبکه اجتماعی خود اینگونه توصیف کرده است: «راحت‌ترین و متحول‌کننده‌ترین قانونی که تا به حال شناخته‌ام».

پیشینه قانون ۵ ثانیه

رابینز در فصل دوم یعنی "چگونه به قانون ۵ ثانیه پی بردم"، شرح می‌دهد که در چه شرایطی با این روش مواجه شد و چگونه این ترفند به او کمک کرد که «زندگی حرفه‌ای خود را گسترش دهد، روابطش را غنی‌تر کرده، سالم‌تر شود و به‌طور کلی، زندگی خود را بهبود دهد». او باید به‌سادگی، پس از هر بار شمارش معکوس ۵ ثانیه، تصمیم می‌گرفت. رابینز توضیح می‌دهد هنگامی به این قانون پی برد که در نقطه مشخصی از زندگی درجا می‌زد. زندگی زناشویی، امور مالی، شغل و اعتماد به نفسش، همه در تنش و فشار شدید بودند و صبح‌ها، از پس انجام کار ساده‌ای مثل بیرون آمدن از تخت‌خواب نیز برنمی‌آمد و این کار، به طرزی باورنکردنی برای او مشکل شده بود. او پی‌درپی دکمه چرت (SNOOZE) ساعت را فشار داده و در تقلا بود که تمام وظایف و مسئولیت‌های روزمره زندگی را به تعویق بیندازد.

نخستین نشانه‌های این کشف را سال ۲۰۰۹ دریافت، آن زمان مادری ۴۱ ساله بود و با مسائل مهم کاری، مالی و زناشویی خود دست‌وپنجه نرم می‌کرد. او پس از فارغ‌التحصیلی از دانشکده حقوق در بوستون (Boston)، ابتدا به عنوان وکیل مدافع عمومی در "انجمن دفاع جنایی و کمک‌های حقوقی نیویورک" خدمت کرد. پس از سال‌ها فشار و ناراحتی، از ساعت‌های کاری طولانی مورد نظر شرکت‌های حقوقی بزرگ، توانست با استفاده از حق خروج به علت بارداری، شغل جدیدی را در یکی از استارت‌آپ‌های (start-up) بوستون آغاز کند و پس آن نیز، برای چندین استارت‌آپ فناوری کار کرد. از آنجا که هنوز از شغل خود راضی نبود، به کسب‌وکار رسانه رو آورد، در آنجا از کار خود لذت می‌برد؛ اما علی‌رغم اینکه میزبان یک نمایش تلویزیونی زنده^۲ در شبکه فاکس (FOX) بود، مشکل می‌توانست برنامه‌هایی با درآمد مناسب برای خود ترتیب دهد.

^۱ Legal Aid Criminal Defense Society in NYC

^۲ برنامه تلویزیونی واقع‌نما (reality show)، از انواع برنامه‌های زنده تلویزیونی است که بخش‌هایی از زندگی آدم‌های واقعی را دنبال می‌کند.

ضمناً، وضعیت مالی پیتزافروشی‌ای که با همسرش راه‌اندازی کرده بود، تعریف چندانی نداشت. رابینز و همسرش، از وام خانه و پس‌اندازهای خود برای شروع کسب‌وکار استفاده کرده و اکنون، طلبکاران دنبالشان بودند. رابینز یادآور شد: «مهم نیست که زندگیتان چه قدر اسفناک به نظر می‌رسد، همیشه می‌توانید وضعیتش را بدتر کنید». به علاوه، او آشکارا بیان کرد که به دلیل از دست دادن ایمان و اعتماد به نفس خود در رفع مشکلات، تا خرخره غرق در اعتیاد شده بود. به تدریج، خود را در وضعیتی یافت که برای انجام وظایف ساده روزانه در تقلا بود، وظایفی که باید به راحتی آن‌ها را مدیریت می‌کرد؛ نظیر بیرون آمدن از تخت‌خواب برای آماده کردن صبحانه فرزندان و فرستادن آن‌ها به مدرسه.

این دوران پر کشمکش، زمینه‌ساز پرورش مفهوم «قانون ۵ ثانیه» شد. رابینز، با الهام از فیلم ناسا که فضاپیمایی را به جو اتمسفر و فراتر از آن پرتاب می‌کردند، تصمیم گرفت صبح روز بعد، همین کار را انجام دهد: «مانند یک موشک، خودم را از تخت‌خواب به بیرون پرتاب خواهم کرد!» صبح روز بعد، به صورت معکوس از ۵ تا ۱ شمرد، زیرا به سادگی احساس می‌کرد که ۵ ثانیه، زمان مناسبی برای او باشد. از آن پس، این قانون برای او مؤثر واقع شد و زندگیش را دگرگون کرد.

رابینز در سراسر کتاب، پیوسته توضیح می‌دهد که چگونه این قانون می‌تواند برای سایر تصمیمات حیاتی زندگی بکار رود، اما در نقطه‌ای درنگ کرده و استدلال می‌کند که اغلب «کوچک‌ترین چیزها» می‌توانند بزرگ‌ترین مشکلات را به بار آورند. سپس، فهرستی به ظاهر جامع و طولانی را ارائه می‌دهد و به این نکته اشاره می‌کند که تردید شما در تکمیل کردن وظایف ساده روزانه، نظیر آنچه در ادامه می‌آید، هرگز نمی‌تواند مانع دستیابی شما به «چیزهای بزرگ‌تر» در زندگی شود. وظایفی چون: ایده‌دهی در جلسه‌ای، حفظ تفکر مثبت، درخواست دریافت بازخورد، درخواست افزایش دستمزد، ارسال ایمیل، برنامه‌ریزی کردن و وفاداری به انجام آن، ویرایش رزومه خود، ترک خانه، شرکت در یک دوره‌ی، بلاک کردن دوست سابق خود در یکی از شبکه‌های اجتماعی، شروع گفت‌وگو با فردی که از نظر شما جذاب است، انتشار اثر خود، رفتن به باشگاه ورزشی، تغذیه کافی، شرکت در باشگاه، توانایی نه گفتن به برخی خواسته‌ها، درخواست کمک و پذیرش اشتباه خود.

شواهد علمی قانون ۵ ثانیه

رابینز، شباهت‌های میان «قانون ۵ ثانیه» و شعار معروف شرکت نایک (Nike)، تحت عنوان «فقط انجام بده»^۱ را یادآور شده و اظهار می‌کند که همین کلمه «فقط»، موجب تفاوت‌های بسیاری می‌شود. رابینز به‌منظور شرح «اساس علمی» این «ترفند»، به مطالعات علمی مختلف، نظیر علوم اعصاب، نظریه انگیزشی و روانشناسی رفتاری رجوع می‌کند.

رابینز، پژوهش جدیدی را مثال می‌زند که مابین دانشگاه آریزونا (Arizona)، با همکاری دانشگاه کُرنل (Cornell) و دوک (Duke) انجام شده و ارتباط قوی میان مغز انسان و انگیزه عمل کردن را نشان داده است. هرگاه هدفی را تعیین می‌کنید، مغز یک «فهرست وظایف» ایجاد کرده و گزینه شما را نسبت به نشانه‌های مربوطه فعال می‌کند تا هرگاه تقریباً به مکان‌ها، افراد یا ابزارهایی نزدیک بودید که می‌توانند به تکمیل کردن اهدافتان کمک کنند، فوراً به شما تلنگر بزند.

به‌عنوان مثال، اگر هدفتان حرفه‌ای‌تر ورزش کردن است، هنگام عبور از کنار باشگاه ورزشی کورتکس (cortex)، جرقه‌ای در ذهنتان روشن خواهد شد؛ اما اگر در اتاق خواب خود بمانید، این جرقه فعال نخواهد شد. در نتیجه، گزینه، هدفتان را برای شما «یادآوری» می‌کند و صرف‌نظر از اینکه در ظاهر چه قدر کوچک یا بی‌اهمیت به نظر می‌رسد، شرط عقل این است که به آن توجه کنید. رابینز اظهار می‌کند که این پژوهش، شواهدی علمی برای تأکید بر «اعتماد به گزینه خود» در اختیار می‌گذارد، یعنی: اگر به کمک «قانون ۵ ثانیه» یا بدون استفاده از آن، فوراً خود را وادار به عمل کردن کنید؛ توجه به انگیزه‌ها، امیال و غرایز، شما را در تحقق اهدافتان یاری می‌دهد.

¹ Just do it

رابینز به جزئیات ویژه تناقضاتی که در ارتباط با عصب‌شناسی ذهن بشر مطرح می‌شود، نمی‌پردازد؛ جزئیاتی نظیر «جهت‌گیری‌های شناختی، تناقض انتخاب، سیستم ایمنی روانشناختی و اثر نورافکن^۱» که مانع ما در دستیابی به استعداد پنهانی واقعی خود هستند؛ بلکه، دانش عملی و کاربردی نتیجه تمام پژوهش‌های مرتبط را ارائه می‌دهد.

تصمیم‌ایجاد تغییر اساسی، ترک یک عادت یا تلاش برای انجام امری مشکل یا ناآشنا، ممکن است موجب شود که ذهن، فعالانه به تضعیف شما مبادرت ورزد. او بیان می‌کند که «قانون ۵ ثانیه»، به‌وسیله منحرف کردن توجه شما از نگرانی‌ها و متمرکز کردن فوری آن بر وظیفه موجود، تسریع عمل و از بین بردن عادت‌های بی‌ثمر - نظیر عادت به تفکر تکراری، نگرانی زیاد و به تعویق انداختن کاری حیاتی و مهم - به شما کمک می‌کند که همواره، یک قدم از مغز خود جلوتر باشید.

رابینز، کانون کنترل^۲ (Locus of control) را، مفهوم روانشناختی توسعه یافته توسط جولین راتر (Julian Rotter) در سال ۱۹۵۴ را، به‌عنوان شاهد دیگری بر اثربخشی «قانون ۵ ثانیه» معرفی می‌کند: «هرچه بیشتر باور کنید که زندگی، اعمال و آینده شما، تحت کنترل خودتان هستند، شادتر و موفق‌تر خواهید بود».

او توضیح می‌دهد که با عملگرا شدن می‌توانید میزان کنترل خود را بر زندگی، افزایش دهید. همچنین یادآور می‌شود که شمارش معکوسی که در «قانون ۵ ثانیه» استفاده می‌شود، با توصیف پژوهشگران از «شروع تشریفات» متناسب است، یعنی: «شیوه رفتاری‌ای است که گرایش شما را به سوی تنبلی، سکون و بی‌ثمر بودن، مختل می‌کند».

رابینز، از ست گودین (Seth Godin)، بلاگر و کارآفرین معروف، نقل می‌کند که: «وقتی به جای چیزهای لازم، به چیزهای ممکن فکر کنیم، بخش متفاوتی از مغزمان فعال می‌شود». او بیان می‌کند که ما باید به جای مشکل، بر راه‌حل متمرکز شویم و اشاره می‌کند که «قانون ۵ ثانیه» «تغییر کوچکی» است که به ما اجازه

^۱ تصورات ما از خودمان هنگام شکست یا انجام کاری اشتباه، معمولاً تصاویری از خوب‌شدن همراه با پارانویا (توهم)، شک و ترس از کارمان است، در صورتی که در دنیای واقعی اینگونه نیست. هر آنچه را ما می‌بینیم در ذهنمان است. اثر چراغ نورافکن ثابت می‌کند مردم به اندازه‌ای که فکر می‌کنیم به لحظاتی که خطایی از ما سر می‌زند توجه نمی‌کنند.

^۲ Locus of control

می‌دهد این تمایز آزادکننده ذهنی را ایجاد کنیم. ملاحظات علمی رابینز همچنین اظهارات آنتونیو داماسیو (Antonio Damasio) عصب‌شناس را نیز شامل می‌شود. او تأکید دارد: «علی‌رغم این سوءبرداشت اشتباه که ما انسان‌ها مخلوقات منطقی هستیم، ۹۵ درصد تصمیمات خود را با اتکا به احساساتمان اتخاذ می‌کنیم.» پیش از فکر کردن، ابتدا احساس می‌کنید. پیش از عمل کردن، احساس می‌کنید؛ بنابراین، انسان به جای اینکه ماشین فکری‌ای باشد که احساس می‌کند؛ نوعی ماشین احساسی است که فکر می‌کند.

"قانون ۵ ثانیه"، به جای ارائه روشی بی‌اثر جهت کنترل احساسات، راه‌هایی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا به کمک آن‌ها، کنترل اعمال خود را در لحظات فشار، تردید و نگرانی در دست بگیرید.

مفهوم «انرژی فعال‌سازی»^۱، برگرفته از دامنه علم شیمی نیز، در این بخش دیده می‌شود. این مفهوم، به حداقل میزان انرژی مورد نیاز یک واکنش شیمیایی برای آغاز کردن هر عملی اشاره دارد و روانشناس مشهور، میهای چیکسنت‌میهای (Mihaly Csikszentmihalyi) آن را در زمینه رفتار انسان بکار برد. او مفهوم مذکور را به این صورت تعریف کرد: «فشار عظیم اولیه انرژی، که برای تغییر لازم است». به این ترتیب، انرژی فعال‌سازی، حتی برای شروع ساده‌ترین تصمیم‌ها لازم است، نظیر بیرون آمدن از تخت‌خواب راحت خود هنگام زنگ زدن ساعت بیدارباش، یا شهامت یافتن برای صحبت با فردی برجسته که مدت‌های مدید مورد تحسینتان بوده است.

از آنجا که رابینز، خودش نیز با بیرون آمدن به موقع از تخت‌خواب مشکل داشت، بر اهمیت ایجاد یک برنامه صبحگاهی مستمر تأکید مضاعف دارد: «اگر بتوانید برنامه صبحگاهی خود را تغییر دهید، می‌توانید همه چیز را متحول کنید. تغییر، نیازمند عمل فوری، بدون توجه به احساسات است. اگر در یک زمینه زندگی خود می‌توانید از عهده تغییر بر بیایید، پس هر زمینه دیگری را که بخواهید، می‌توانید بهبود دهید.»

او اشاره می‌کند که فشردن دکمه چرت snooze ساعت بیدارباش به صورت مکرر، ممکن است تا چهار ساعت بعد، اثری منفی بر عملکرد و تمربخشی مغز داشته باشد، زیرا تکمیل شدن هر چرخه خواب، نیازمند ۹۰ تا

¹ activation energy

۱۱۰ دقیقه زمان است. در نتیجه، فشردن دکمه چرت، برابر است با افزودن ۷۵ دقیقه تا ناحیه قشری مغز (یعنی: ناحیه‌ای که میزان توجه شما، هوشیاری، کنترل خود و توانایی تصمیم‌گیری را کنترل می‌کند)، کاملاً فعال شود. با توجه به اینکه تقریباً چهار ساعت زمان برای کاهش «ایستایی خواب» لازم است تا عملکردهای شناختی، توانایی‌های کامل خود را بازیابی کنند، عاقلانه‌ترین کار این است که «قانون ۵ ثانیه» را، به محض شنیدن زنگ بیدارباش، بکار ببرید.

رابینز بیان می‌کند که تعویق و تنبلی، نهایتاً ناشی از فشار، اضطراب و ناامنی است. در اکثر افراد، عدم برخورداری از مهارت‌های مدیریت صحیح زمان، اراده یا نظم شخصی را نمی‌توان علت تأخیر در انجام کارها دانست؛ بلکه به این دلیل است که آن‌ها می‌خواهند اضطراب همراه با آن کار را به تأخیر بیندازند.

به منظور مقابله با این مسئله، باید اضطراب خود را به عنوان هیجان تلقی کرده و دوباره ارزیابی کنید. اگر به تصویری از خود در آینده توجه کنید، تصویری که با انجام کار مورد نظر می‌خواهید تبدیل به آن شوید، ذهن شما به جای تلاش برای جلوگیری از فشار موجود، بر مدار مثبت‌اندیشی قرار می‌گیرد. این روش، این امکان را به شما می‌دهد که از «اصل پیشرفت» توصیف شده توسط پژوهشگران، بهره‌مند شوید: «این پدیده، که هر نوع پیشرفتی، از جمله پیروزی‌های کوچک را شامل می‌شود، روحیه شما را بهبود داده و سطح شادی و بهره‌وری را افزایش می‌دهد». به جای هدر دادن وقت و انرژی برای نگرانی و سرگرم کردن خود با احساس ناامنی و تردید، می‌توانید در مسیر اقدامات مهم قرار بگیرید و هر بار، یک قدم کوچک بردارید. مؤلفه شمارش معکوس «قانون ۵ ثانیه»، الگوی رفتاری معمولی شما را مختل می‌کند، گورتکس، جلوی پیشانی را فعال خواهد کرد و ذهن شما را از هرگونه نگرانی و ترس ناتوان کننده منحرف می‌کند. دوباره در آن چهارچوب زمانی، کنترل اوضاع را به دست شما داده و از تسلیم شدن در برابر احساسات بیهوده جلوگیری می‌کند.

۵ ثانیه برای «شجاعت»

رابینز، از بخش ۲ به بعد کتاب، پس از ارائه اصول "قانون ۵ ثانیه"، به واشکافی مفهوم «شجاعت» و اهمیت آن برای تغییر اجتماعی، حرفه‌ای و شخصی پرداخته و بیان می‌کند که تغییر ذهن و رفتار شما، می‌تواند منجر به تغییر تمام جنبه‌های زندگیتان شود. او به مجموعه حکایاتی از اشخاص مشهور برنده جایزه نوبل، نظیر رهبران جامعه مدنی، سیاستمداران و سایر رهبران استناد می‌کند که عبارتند از «ملاله یوسف‌زی (Malala Yousafzai)، لیما جیبوه (Leymah Gbowee)، دالایی لاما (Dalai Lama)، آنگ سان سو چی (Aung San Suu Kyi)، نلسون ماندلا (Nelson Mandela)، الی ویزل (Elie Wiesel)، وینستون چرچیل (Winston Churchill)، رزا پارکس (Rosa Parks)، محمدعلی، هِلن کِلر (Helen Keller)، سِر اِرِنِسْت شَکِلْتُون (Sir Ernest Shackleton)، گاليله (Galileo) و دکتر مارتین لوتر کینگ جونیور (Dr. Martin Luther King Jr.).

درحالی‌که همه آن‌ها، نمونه‌های ثبت شده شجاعت، در لحظات به‌یادماندنی تاریخ محسوب می‌شوند، رابینز اظهار می‌کند که شجاعت، در تمام موقعیت‌های روزانه افراد معمولی و غیرمعمولی، ضروری است: «زندگی روزمره، سرشار از لحظات ترسناک، نامطمئن، تردیدآمیز و سخت است. مقابله با چنین لحظاتی، و هموار کردن مسیر فرصت، جادو و شادی در زندگی، نیازمند شجاعت بسیاری است.»

او با مثال زدن افرادی مانند رزا پارکس و دکتر مارتین لوتر کینگ جونیور، یادآور می‌شود که دستاوردهای تاریخی آن‌ها، با یک لحظه اقدام شجاعانه آغاز شد، اقدامی که پیش‌بینی نشده بود و آن را از قبل، با دقت بررسی یا کاملاً برنامه‌ریزی نکرده بودند. بلکه، شرایط اضطراری فوق‌العاده مهمی رخ داده بود و آن‌ها، به جای شک کردن به خود، با شجاعت در چنین موقعیت‌هایی عمل کردند. رابینز بیان می‌کند که او خودش نیز بسیاری از فرصت‌ها و سال‌های زندگیش را با خیالاتی بیهوده هدر داده بود؛ خیالاتی نظیر: «منتظر زمان مناسب بودن، منتظر اطمینان یافتن از تصمیم خود بودن، منتظر ارائه مهارت در ارائه کار کامل و بی‌نقص

بودن تا بعداً اقدام کند». او از این مکانیسم دفاعی برای محافظت از خود در برابر طرد شدن، قضاوت منفی و احتمال ناراحت کردن نزدیکان استفاده می‌کرد. او اظهار می‌کند که این انحراف، نه تنها به علت ترس از پیامد (طرد شدن، شکست، بد به نظر رسیدن)، بلکه به این دلیل بود که «انسان‌ها، به علت ترسی که از امتحان کردن روش‌های جدید دارند، پنهان می‌شوند».

رابینز می‌گوید خوانندگان خود را تشویق کند که از بهانه‌تراشی و توجیه برای عمل نکردن دست بردارند. او با این وعده، به آن‌ها انگیزه می‌دهد که «اگر شهادت شروع کردن را دارید، شهادت موفق شدن را نیز خواهید داشت». به نظر او بهتر است به جای صرفاً اندیشیدن در مورد احتمال کاری، برای انجام آن قدمی برداشته و اقدام کنید. او برای نشان دادن قدرت عمل کردن، به چندین اختراع و نوآوری اتفاقی استناد می‌کند: کبریت توسط جان واکر (John Walker) در سال ۱۸۲۶، ولکرو (Velcro) یا بست قلاب توسط جرج دو مسترال (George de Mestral) در سال ۱۹۴۱، پست ایت نت (Post-It Note) یا کاغذ یادداشت چسب‌دار توسط آرت فرای (Art Fry) در سال ۱۹۷۴، نوشیدنی فراپاچینو (Frappuccino) توسط دستیار مدیری به نام سانتا مونیکا استارباکس (Santa Monica Starbucks) در تابستان داغ ۱۹۹۲. او همچنین با استناد به حقایق زیر متذکر می‌شود که فرد، باید بر چندین شکست غلبه کند تا به موفقیت دست یابد: «رویو (Rovio)، پس از ارائه ۵۱ بازی ناموفق، بالاخره توانست پرندگان خشمگین (Angry Birds) را به دنیا معرفی کند، مارک روفالو (Mark Ruffalo) هنرپیشه اونیورس (انتقام‌جویان) (Avengers) پیش از اجرای نخستین نقش خود، ۶۰۰ بار آزمون هنرپیشگی داد، جیمز دایسون (James Dyson)، پیش از اختراع جاروبرقی دایسون، ۵۱۲۷ نمونه ساخت و پیکاسو در تمام عمر خود، ۵۰ هزار اثری هنری خلق کرد و در نهایت، ۱۰۰ تا از آن‌ها عنوان شاهکار را کسب کردند». بنابراین، اگر به صبر کردن ادامه دهید، فقط باعث به تاخیر افتادن کسب موفقیت در زندگی خود خواهید شد.

رابینز، به عنوان رهبر و تشویق کننده، به همه خدمت می‌کند و بر این موضوع اصرار دارد که انجام اقدامات شجاعانه روزمره، با کمک «قانون ۵ ثانیه‌ای»، تردید و دودلی را در طی زمان از بین برده، و مسیر موفقیت و ایجاد تحول در زندگی را هموار خواهد کرد.

او، علاوه بر استفاده از «قانون ۵ ثانیه» برای خودداری از فشردن دکمه چرت ساعت به هنگام صبحگاهان، از همین قانون استفاده کرد تا پرسش مهمی را از پشت تلفن از پدر خود بپرسد. پدرش به او گفته بود دچار آنوریسم^۱ شده و قرار است، پیش از کشنده شدن بیماری، برای برداشتن آن، عمل جراحی مغز باز انجام دهد. سپس، به جای اینکه در اثر ترس و اضطراب از دست دادن پدرش، خود را ناتوان کند، از «قانون ۵ ثانیه» استفاده کرد تا پرسش احساسی سختی را از او بپرسد و موفق شد ارتباط عاطفی عمیقی با او برقرار کند.

تا بخش‌های انتهایی کتاب، نمونه‌های بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهند چگونه افراد برای مقابله با تصمیمات عاطفی و دردناک شخصی خود، از «قانون ۵ ثانیه» استفاده کرده‌اند؛ تصمیماتی نظیر پیوستن به خانواده خود پس از سال‌ها انزوای عاطفی، اداره کردن زندگی هنگام از دست دادن شغل عالی که سابق بر این داشتند، استعفا دادن از شغلی نامناسب، شروع کسب‌وکاری جدید در کشوری خارجی، انتخاب رشته تحصیلی متفاوت و دنبال کردن آن، برقراری ارتباط دوباره با پدری سرد و جدی یا کمک به مادر بهترین دوستان (که اخیراً از دنیا رفته است). البته نمونه‌های معمولی بسیاری از «قانون ۵ ثانیه» نیز وجود دارد که می‌توانند در مقابله با چالش‌های زندگی روزمره، به شما کمک کنند؛ نظیر شرکت در سخنرانی عمومی، پرواز با هواپیما، یک گفت‌وگو یا مناظره چالش‌برانگیز، صحبت کردن با مدیرعاملی که مدت‌ها مورد تحسین و احترام شما بوده است، شرکت کردن در فرصت‌های شبکه‌ای و اجراهای بیشتر به‌عنوان یک هنرپیشه، شروع کار عکاسی به عنوان سرگرمی‌ای پر از شور و هیجان یا ثبت‌نام در دانشگاه در سن ۴۴ سالگی.

هرچند، کتاب، تعداد زیادی حکایت و شواهد شخصی از رابینز و طرفدارانش ارائه می‌دهد، اما در چارچوب یک سیاحت یا روایت کلی مرتب نشده است. این کتاب، با سایر کتاب‌های مشهور خودیاری نظیر «هفت عادت افراد مؤثر^۲» و «۱۲ قدم در برنامه معتادین گمنام^۳»، کاملاً فرق دارد و مجموعه‌ای از مراحل پیوسته را برای خوانندگان شرح نمی‌دهد. خواننده می‌تواند شخصاً تصمیم بگیرد که چگونه «قانون ۵ ثانیه» را بکار ببرد.

^۱ بیماری آنوریسم (aneurism) عبارت است از بزرگ شدن یا بیرون‌زدگی دیواره یک سرخرگ در اثر ضعف دیواره سرخرگ.

^۲ The 7 Habits of Highly Effective People

^۳ The 12 Steps in The Alcoholics Anonymous Program

داستان‌های به اشتراک گذاشته شده، روشنگر و دلگرم‌کننده هستند و درک محسوسی در اختیار شما قرار می‌دهند که بدانید چگونه جنبه‌های مختلفِ زندگیتان (کار، روابط، سلامتی، عشق و غیره) می‌توانند از کاربرد “قانون ۵ ثانیه” بهره‌مند شوند. رابینز می‌کوشد این زمینه‌های مختلفِ زندگی را، به صورتِ یک فلسفهٔ واحد و همه‌جانبه، به یکدیگر پیوند دهد. هدف او، ثابت کردنِ این نکته است که چگونه یک «ترفند» ساده، می‌تواند اقداماتِ روزانهٔ ما، عادت‌هایی را که در طی زمان شکل می‌دهیم، شخصیتی که از مجموع این عادت‌ها به وجود می‌آید و خطِ سیرِ برنامهٔ آن شخصیت را تغییر دهد.

اطلاعات بیشتر در مورد کتاب قانون ۵ ثانیه

کتاب «قانون ۵ ثانیه: زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را هر روز با شجاعت متحول کنید»، در فوریه ۲۰۱۷ منتشر شده و هدف اصلی آن، توجه به موانع ذهنی است که حد فاصل میان پذیرش شعار جهانی شرکت نایک: «فقط انجام بده» و «واقعاً انجام دادن آن کار» وجود دارد. لازم نیست که «آن کار» چیز بخصوصی باشد، ابزار فراشناختی ساده‌ی رابینز، می‌تواند برای دستیابی به هر نوع هدفی، نظیر: تناسب اندام، روابط عاطفی، حرفه‌ای، اهداف هنری یا خلاقانه و غیره، بکار رود.

این استراتژی، به دور از منطق و به طرز شگفت‌آوری ساده است؛ هنگام مواجه شدن با سکون، تنبلی یا اصرار برای به تعویق انداختن هر کاری که باید انجام دهید، (اما تمایل و شوق بخصوصی برای انجام آن ندارید)، به‌سادگی پس از شمارش معکوس (۵-۴-۳-۲-۱) اقدام کنید. این استراتژی ذهنی، اساساً کاتالیزوری است که باعث می‌شود اعتماد به نفس شما افزایش یافته و بر ترس‌ها، عدم اطمینان و حملات ناتوان‌کننده نگرانی غلبه کنید؛ به‌علاوه، پادزهری برای هرگونه تعویق و تردید بشمار می‌رود. در عصر اشباع اطلاعات، همان‌طور که خود رابینز بیان می‌کند: «کلید موفقیت این نیست که بدانید چه کاری را انجام دهید، بلکه کسی موفق است که بداند چگونه خود را وادار به انجام کار کند».

رابینز، برای شرح دادن این مسئله که چگونه چنین استراتژی ساده‌ای می‌تواند مؤثر واقع شود، جزئیات پژوهش‌های روانشناختی و علوم اعصاب را در بخشی از کتاب به اشتراک می‌گذارد. با این حال، بخش وسیعی از کتاب، به اثبات این موضوع می‌پردازد. این مسئله در سراسر کتاب، با تصاویری از پیام‌های مستقیم توییتری، گفت‌وگوهای ایمیلی، نظرات فیسبوکی و پیام‌هایی از غریبه‌ها اثبات می‌شود؛ افرادی که «قانون ۵ ثانیه» را برای انجام اقدامات ناممکن بکار برده و زندگی، حرفه، سلامت، روابط و شادی عمومی خود را بهبود بخشیده‌اند. شیوه نگارش او، مستقیم و محاوره‌ای است. سرانجام به جای نقل اطلاعات به شیوه روزنامه‌نگاری یا علمی،

هدف او این است که به عنوان یک مربی و رهبر خدمت‌رسانی کرده و به شما کمک کند تا با انرژی و بهره‌وری بیشتری، در راستای اهداف زندگی خود کار کنید.

درباره نویسنده

مل رابینز، فارغ‌التحصیل کالج دارتموث (Dartmouth) و دانشکده حقوق کالج بوستون است و برای اینکه بتواند به عنوان گویندهٔ رادیو، در حرفه‌ای چندوجهی فعالیت کند، از شغل خود به عنوان وکیل مدافع جنایی استعفا داد. همچنین، به عنوان نویسنده و سخنرانی تحسین‌برانگیز، مربی انگیزشی، مفسر برجسته، ویراستار همکار مجله موفقیت (SUCCESS)، میزبان نمایش‌های برندهٔ جایزه برای شبکه‌های فاکس، ای‌اند‌ای (A&E)، کاکس مدیاگروپ (Cox Media Group) و سی‌ان‌ان (CNN) در سطح بین‌الملل شناخته می‌شود. بیش از همه، رابینز به سخنرانی‌های انگیزشی شهرت دارد و مشوق کارمندان شرکت‌های جهانی نظیر جانسون‌اند جانسون (Johnson & Johnson)، ای‌جی‌ادواردز (AG Edwards)، بیپر استرنز (Bear Stearns) و پارتنرز هِلث‌کیر (Partners Healthcare) بوده است تا موجب تغییرات ذهنی بسیار مهمی به منظور افزایش رشد شخصی و حرفه‌ای شود. سخنرانی تدِکس (TEDx) سال ۲۰۱۱ او با عنوان «چگونه از فریب دادن خود دست بکشید»^۱، بیش از ۱۱ میلیون بازدید داشته است. در سال ۲۰۱۱، یک کتاب کسب‌وکار با عنوان «دیگر نگو خوبی»^۲، در مورد مغز و بهره‌وری منتشر کرد که بسیار پرفروش بوده و سرانجام به چهار زبان ترجمه شد. به علاوه، او مادر سه فرزند و همسر کارآفرین دیگری به نام کریستوفر رابینز (Christopher Robbins)، یکی از مؤسسين پیتزا استون هِرث (Stone Hearth Pizza) است.

حرفهٔ رابینز به عنوان نویسنده به سایت سی‌ان‌ان گسترش می‌یابد و ده‌ها میلیون تن در این وبسایت، مقالات معتبر او را مطالعه کرده‌اند. از طرف دیگر، شغل او به عنوان یک شخصیت تلویزیونی نیز به حضور تحت عنوان کارشناس انگیزشی و رفتار انسانی در برنامه‌های دکتر فیل (Dr. Phil)، دکتر آاز (Dr. Oz) و اُپرا (Oprah)، تودی شو (Today Show)، گودمُرنینگ آمریکا (Good Morning America) و فاکس نیوز (Fox)

¹ "How To Stop Screwing Yourself Over"

² "Stop Saying You're Fine"

(News) منجر شده است. در سال ۲۰۱۴، جایزه میزبانی نمایش برجسته نیوزتاک (News Talk) آمریکا را در گریسی اواردز (Gracie Awards) دریافت کرد.