

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 بیشماری 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 هدفی

بخصوصی را دارید، باید به صورت معکوس (۵-۴-۳-۲-۱) 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 ماهیت گذرا و فرارِ تغییر را مشاهده کرده و در مورد آن بحث کرد، از نویسنده آمریکایی، دیوید فاستر والاس (David Foster Wallace) در کالج کِنیون (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».