

معرفی کتاب

# مهار زندگی را به دست بگیرید

کتاب قانون پنج ثانیه یکی از بهترین آثار «مل رابینز» است که در زمینه موفقیت، رشد و توسعه فردی نوشته شده است. نویسنده این کتاب از مخاطبان خود می‌خواهد که شجاعت را در وجود خودشان تقویت کرده و با تمام وجود برای رسیدن به اهدافی که در سر دارند تلاش کنند. این قانون، راز تغییر در همه جنبه‌های زندگی است و از نظر علمی کاملاً ثابت شده است.



عنوان کتاب: قانون ۵ ثانیه  
نویسنده: مل رابینز  
ترجمه: دکتر عباس شهیدی

سعیده آهنکار

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



۵ ثانیه، یک قانون بسیار ساده و ابتدایی است که می‌گوید: مغز برای حفاظت و نگهداری از ما کاری می‌کند که کارهای پرزحمت و پردردسر را انجام ندهیم و خودمان را به زحمت و دردسر نیندازیم.

مغز از ما می‌خواهد که همیشه در همین وضعیت کنونی باقی بمانیم و رشد و پیشرفت نکنیم و خود را در وضعیت خطر قرار ندهیم. به همین خاطر است که وقتی یک ایده جدید به ذهنمان می‌رسد مغز خیلی سریع می‌گوید: اگر نتوانستی چه می‌شود؟ با ورود به این کار ممکن است آسیب ببینی! حال اگر ظرف ۵ ثانیه از نظر فیزیکی کاری برای ایده خود انجام دهیم، قدرت منفی‌گرایی مغز کمتر می‌شود.

در این کتاب از مخاطب خواسته می‌شود که وقتی به کاری فکر می‌کنید، ایده‌ای به ذهنتان می‌رسد یا برای انجام یک کار اشتیاق پیدا می‌کنید، خیلی سریع قانون پنج ثانیه را به کار ببندید. به این شکل که از پنج تا یک، معکوس بشمارید و خیلی سریع برای ایده یا کار مورد علاقه خودتان کاری انجام دهید. مهم نیست که این کار کوچک یا بزرگ باشد. حتی اگر یک یادداشت یا برنامه‌ریزی ساده هم انجام دهید، یک گام مهم در جهت رسیدن به موفقیت برداشته‌اید. اگر این کار را انجام دهید مطمئن باشید که ذهنتان روی ایده‌ای که در ذهن دارید متمرکز می‌شود و از افکار منفی و ناامیدکننده دور خواهد شد.

### شمارش معکوس از ۵ تا ۱

به شکل معکوس از ۵ تا ۱ می‌شمارید و بلافاصله وارد عمل می‌شوید. به همین سادگی با شمارش معکوس، حواس شما از نگرانی‌ها پرت می‌شود، برای عمل کردن بیشتر ترغیب می‌شوید و عادات مخرب مانند تعلل کردن یا زیادی فکر کردن را بی اثر خواهید کرد. شمارش معکوس از پنج تا یک در واقع به شما فشاری وارد می‌کند تا سریع کارتان را شروع کنید و به هیچ عامل دیگری فکر نکنید و بتوانید اهداف و آرزوهای خودتان را دنبال کنید.

قانون ۵ ثانیه باعث افزایش شجاعت، اعتماد به نفس،

موفقیت، میزان درآمد و سایر اتفاقات مثبت در زندگی شما خواهد شد و می‌توانید شادتر، سالم‌تر، موثرتر و خلاق‌تر شوید.

بنابراین وظیفه ما این است که قانون پنج ثانیه را به یک سبک زندگی و عادت همیشگی برای خودمان تبدیل کنیم.

### درچه مواردی می‌توان از قانون ۵ ثانیه استفاده کرد؟

#### ۱. برای تغییر رفتار

شما می‌توانید از این قانون برای وادار کردن خود به خلق عادت‌های جدید، بیرون کشیدن خود از ورطه عادت‌های مخرب و تسلط در مهارت‌های خودکنترلی استفاده کنید تا در روابطتان با خود و دیگران آگاه‌تر و مؤثرتر باشید.

#### ۲. برای شجاعانه عمل کردن

می‌توانید از این قانون برای کشف شجاعتی که هنگام انجام کارهای جدید، ترسناک یا مبهم لازم دارید، استفاده کنید. این قانون، تردیدهای شما را سرکوب می‌کند. وقتی خود را وادار به پیگیری آرزوها، در میان گذاشتن ایده‌های خود با دیگران در محل کار، داوطلب شدن برای پروژه‌های علمی، خلق اثر هنری و رهبری بهتر می‌کنید، این کار به شما اعتماد به نفس می‌دهد.

#### ۳. برای کنترل فعالیت ذهنی

می‌توانید از قانون ۵ ثانیه برای قطع رگبار افکار منفی و نگرانی‌های بی‌پایانی که شما را پایین می‌کشند، استفاده کنید. می‌توانید عادت اضطراب را ترک کرده و بر هر ترسی غلبه کنید. وقتی بتوانید مهار ذهنتان را در دست بگیرید، می‌توانید به جای تمرکز بر امور منفی، درباره چیزهایی فکر کنید که لذت‌بخش هستند.

### سخن پایانی

قانون ۵ ثانیه به نظر خیلی ساده است؛ اما تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد. تا به حال، هزاران نفر در سراسر جهان توانسته‌اند با انجام این کار کوچک در زندگی‌شان تغییراتی بزرگ ایجاد کنند. پس از همین حالا تصمیم بگیرید تا با استفاده از قانون ۵ ثانیه، زندگی‌تان را تغییر دهید و به جمع افراد موفق و عملگرا بپیوندید.