



قانون ۵ ثانیه

نویسنده: مل رایبزنز

مترجم: چاپچی نصرتی

به قلم عباس توکلی

بسیاری از بزرگان به ما گفته‌اند که باید فرصت‌ها را دریابیم و از آنها غفلت نکنیم؛ اما توصیه بهتر این است که کنترل زندگیمان را به دست بگیریم و خودمان فرصت‌آفرینی کنیم. ما همیشه می‌خواهیم برای انجام کارهایمان احساس آمادگی کنیم و آنگاه دست‌به‌کار شویم؛ اما حقیقت تلخ این است که ما هیچ‌گاه حس و حال انجام کارهایمان را نخواهیم داشت و انتظار برای داشتن انگیزه و رسیدن لحظه مناسب نتیجه‌ای جز اهمال‌کاری در بر ندارد؛ بنابراین، ما باید کنترل زندگی‌مان را به دست بگیریم، خودمان را هل بدهیم و مجبور کنیم که در یک‌لحظه مشغول به کار شویم.

برخی از افراد وقتی ایده یک کار به ذهنشان می‌رسد بلافاصله آن را کنار می‌زنند و به خود می‌گویند که اکنون زمان مناسبی برای انجامش نیست و به وقتش حتماً انجام خواهیم داد. درحالی‌که به‌جای این کار، باید به هر لحظه به چشم لحظه مناسب نگاه کنیم؛ همان لحظه‌ای که همیشه منتظرش بوده‌ایم. ایده‌ای برای طرح در جلسه کاریتان دارید؟ بلافاصله دست بلند کنید و هر آنچه را که از ذهنتان می‌گذرد بیان کنید. می‌خواهید حس خوبی به کسی منتقل کنید؟ همان لحظه از او تعریف و تمجید کنید. نتیجه یک تحقیق نشان می‌دهد که ۸۵ درصد از کارمندان، نظر و بازخوردشان را به مدیر خود نمی‌گویند، زیرا لحظه مناسبش هنوز فرا نرسیده است.

این مسئله تنها گریبان‌گیر افراد معمولی نیست. حتی مستعدترین افراد نیز چشم‌انتظار لحظه مناسب می‌مانند و برای آن‌که دست به عمل بزنند نیاز به هل و اجبار دارند. دنیا به کسانی که دست از بازی انتظار برمی‌دارند و فوراً تصمیماتشان را عملی می‌کنند پاداش می‌دهد. به یاد داشته باشید که لحظه مناسب هیچ‌گاه فرا نمی‌رسد و تنها بهانه‌ای برای فرصت‌سوزی است. پس دست از این انتظار بپهوده بردارید.

در نگاه بسیاری از افراد، ورزشکاران، منبع الهام و انگیزه هستند؛ زیرا آنها عیناً نشان می‌دهند که اگر کسی تلاش کند و به‌شدت از بدن و ذهنش کار بکشد، می‌تواند غیرممکن‌ها را ممکن کند. بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای به چشم افراد معمولی ابر انسان به نظر می‌آیند، زیرا آنها محدودیت‌های جسمی معمول را کنار زده‌اند و بدنی خارق‌العاده دارند؛ اما همیشه رازی در ورزشکاران موفق وجود دارد و آن این‌که آنها حتی زمانی که بسیار خسته هستند و از نفس افتاده‌اند، فرای احساسشان می‌اندیشند و به ورزش و تمرین ادامه می‌دهند. آنها می‌دانند که احساسات، غیرقابل‌کنترل هستند و می‌آیند و می‌روند و بهتری کار این است که آنها را نادیده بگیرند، به‌خصوص زمانی که برای هدف خاصی تلاش می‌کنند.

طبق اظهارات عصب‌شناسی به نام آنتونیو داماسیو، ۹۵ درصد تصمیمات افراد از روی احساساتشان است. درواقع، به‌جای آنکه ما فکر و سپس عمل کنیم، احساس می‌کنیم و پس از آن دست به عمل می‌زنیم. وی در یک تحقیق افرادی که آسیب مغزی داشتند را مورد مطالعه قرار داد. این افراد قادر به تجربه احساسات و عواطف نبودند. نتیجه تحقیقات وی نشان داد که اگرچه این افراد می‌توانستند مزایا و معایب گزینه‌های مختلف را تعیین کنند، اما توانایی تصمیم‌گیری نداشتند.

شما نمی‌توانید احساساتتان را کنترل کنید، اما بر اعمالتان کنترل دارید؛ بنابراین هنگامی که احساس ترس یا نگرانی به سراغتان آمد، از قانون ۵ ثانیه استفاده کنید و تا بتوانید تصمیمی بگیرید و کاری را انجام دهید که شما را به هدفتان نزدیک‌تر می‌کند. به این کار، مداخله روان‌شناسانه می‌گویند. در واقع، شما ابتدا رفتار و اعمالتان را تغییر می‌دهید و از این طریق احساساتان تغییر می‌کند. قانون ۵ ثانیه دقیقاً چنین هدفی دارد. قانون ۵ ثانیه را تغییر و به شما شهادت می‌دهد تا موانع روان‌شناختی را که بر سر راه موفقیتتان قرار دارند کنار بزنید.

همه ما برخی اوقات اهمال‌کاری را تجربه کرده‌ایم. هنگامی که باید کاری مهم را انجام دهیم، با خود می‌گوییم هنوز وقت داریم و در عوض، مشغول تماشای سریال محبوبمان می‌شویم. دنیای مدرن با تکنولوژی پیشرفته‌اش بر میزان اهمال‌کاری ما افزوده است. به‌طور کلی دو نوع اهمال‌کاری داریم:

۱. اهمال‌کاری سازنده که در فرایند هر کار نوآورانه و خلاقانه‌ای مورد نیاز است و شما نیاز دارید که میان کارتان اندکی وقفه بیندازید تا ایده‌های بهتری به ذهنتان برسد.

همه ما در بسیاری از لحظات زندگی شک به دلمان راه پیدا می‌کند و دچار ترس، اضطراب و یا اهمال‌کاری می‌شویم. همواره به خود می‌گوییم همه چیز خوب است و نیازی به تغییر نداریم؛ زندگی موهبتی است که تنها یک‌بار در اختیارمان قرار گرفته است اما به‌راحتی به یک زندگی معمولی تن می‌دهیم و قید شکوفایی گوهر وجودی‌مان را می‌زنیم؛ و همه این‌ها تنها یک دلیل دارد: مغز ما به‌گونه‌ای عمل می‌کند که بقایمان را حفظ کند و ما را از خطر دور نگه دارد. تغییر یعنی رویارویی با چیزی جدید، ترسناک و نامطمئن و چنین چیزی به مذاق مغزمان خوش نمی‌آید. به همین خاطر، به‌محض اینکه ایده‌ای برای تغییر به ذهنمان خطور می‌کند، مغز دست‌به‌کار می‌شود تا با ترفندهای گوناگون ما را از کاری که می‌خواهیم انجام دهیم منصرف کند.

بنابراین، اگر می‌خواهیم واقعا کاری را به ثمر برسانیم باید پیش از آنکه مغزمان فرصت بهانه‌جویی پیدا کند، دست‌به‌کار شویم و این یعنی به‌محض اینکه فکری به ذهنمان می‌رسد، آن را عملی کنیم. در واقع، ما باید از مغزمان سریع‌تر عمل کنیم.

قانون ۵ ثانیه از این‌جا قرار است: لحظه‌ای که ایده انجام کاری به ذهنتان می‌رسد، از ۵ تا ۱ بشمرید و بلافاصله دست‌به‌کار شوید، وگرنه مغزتان شما را منصرف خواهد کرد؛ اما چرا باید از ۵ تا ۱ بشمرید؟ این عمل ساده، نگرانی‌ها و ترس‌ها را از ذهنتان دور می‌کند، تمایل به لذت آنی را می‌کاهد و توجهتان را به کاری که باید انجام دهید معطوف می‌سازد. با انجام مداوم این کار، کم‌کم می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید و عادات جدید و بهتری را برای خود ایجاد کنید.

یکی از بهانه‌های شایع برای اهمال‌کاری این است که افراد در انتظار منبع الهام و انگیزه هستند و تا حس و حال انجام کاری را نداشته باشند آن را به تعویق می‌اندازند. در روانشناسی، مفهومی به نام «منبع کنترل» وجود دارد که در سال ۱۹۵۴، روانشناسی به نام جولین روتر آن را مطرح کرد. بر اساس این مفهوم هر چه شما بیشتر باور داشته باشید که کنترل زندگی، کارها و آینده‌تان را در دست دارید، خشنودتر و موفق‌تر خواهید بود.

در واقع، کسانی که برای انجام کارهایشان منتظر مداخله خارجی نیستند و به بهانه نداشتن انگیزه کارهایشان را عقب نمی‌اندازند موفق‌تر عمل می‌کنند.

" به یاد داشته باشید که در زندگی چیزهایی که به خاطرشان شکرگذار هستید، از آنها بی‌مسبب نگرانی هستند، بیشترند و کافی است که در لحظه بروز نگرانی به خود یادآوری کنید که چه چیزهای باارزشی در زندگی دارید."

است، با آرامش از ۵ تا ۱ بشمارید تا کنترلتان را بازیابید و در چنین لحظه‌هایی، از خود دو سوال پرسید:

در این لحظه قدرتان چه چیزی هستم؟ می‌خواهم از این لحظه چه خاطره‌ای به یادگار داشته باشم؟

پاسخ به این سوال‌ها تمرکزتان را از نگرانی‌ها به سمت جنبه‌های مثبت زندگی‌تان معطوف می‌کند؛ بخش‌های بارز و مهم زندگی که به خاطرشان شکرگذار هستید. قطعاً شما نیز در زندگی‌تان مواردی نظیر روابط بارز و کارهای مهم و هدفمند دارید که می‌توانید به کمک قانون ۵ ثانیه آنها را به خود یادآوری کنید و ذهنتان را از نگرانی‌ها پاک کنید.

به یاد داشته باشید که در زندگی چیزهایی که به خاطرشان شکرگذار هستید، از آنهایی که مسبب نگرانی هستند، بیشترند و کافی است که در لحظه بروز نگرانی به خود یادآوری کنید که چه چیزهای بارز و مهمی در زندگی دارید. عادات، طرز فکر و ویژگی‌های شخصیتی شما قابل تغییر هستند. تنها کافی است که بدانید چگونه می‌توانید آنها را تغییر دهید تا زندگی‌تان را از همه نظر بهبود بخشید. قانون ۵ ثانیه، ابزاری ساده و در عین حل کارآمد است که به شما در فرآیند تغییرتان کمک می‌کند.

پیش‌فرض مغز شما این است که تغییر به خاطر ماهیت ناشناخته‌ای که دارد، خوب نیست و با ترندهای گوناگون شما را از تغییر زندگی‌تان منصرف می‌کند؛ بنابراین، هر دفعه که با ایده‌ای روبه‌رو می‌شوید، به مغزتان فرصت واکنش ندهید و در ۵ ثانیه تصمیم بگیرید که ایده‌تان را عملی کنید. به کمک این قانون می‌توانید خود و زندگی‌تان را بازتعریف کنید، احساساتتان را تغییر دهید و کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید.

احساس اضطراب را به هیجان تبدیل کنید

هنگامی که در مورد چیزی مانند یک مصاحبه کاری یا سخنرانی در جمع اضطراب دارید، سعی نکنید احساساتان را کنترل و خود را آرام کنید. در عوض، به خود بگویید که برای انجام آن کار هیجان دارید. اضطراب نوعی برانگیختگی فیزیولوژیکی است که می‌توانید آن را به حسی مثبت تبدیل کنید و اجازه ندهید شما را از پا بیندازد. هنگامی که به خود می‌گویید که هیجان‌زده هستید، جایگزینی مثبت برای اضطراب ارائه می‌کنید و در نتیجه می‌توانید کنترل اوضاع را به دست بگیرید.

۲. اهمال‌کاری مخرب که زمانی رخ می‌دهد که شما انجام کاری را به تعویق می‌اندازید، باینکه می‌دانید عواقب بدی در انتظارتان خواهد بود.

پیش از این، متخصصان براین باور بودند که اهمال‌کاری نتیجه مدیریت زمان بد و نداشتن اراده و نظم است؛ اما اکنون به اثبات رسیده است که اهمال‌کاری، فقط به رخوت و تنبلی مربوط نمی‌شود و از عوارض نحوه برخورد ما با استرس نیز است. در حقیقت دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که اهمال‌کاری نتیجه میل شدید ناخودآگاه ما به لذات آنی است. اهمال‌کاری، خیلی سریع و البته به صورت موقت از استرس و نگرانی‌های ما می‌کاهد و به همین خاطر است که این قدر به آن علاقه داریم.

اغلب آدم‌ها زندگی‌های پراسترسی را تجربه می‌کنند و استرس را در جنبه‌های گوناگون زندگی می‌بینند؛ مثلاً موعد تحویل کار فرا رسیده است، بدهی‌های مالی روی دوشمان سنگینی می‌کند یا رابطه‌مان با همسر و فرزندانمان دچار مشکل شده است و همه این‌ها سبب می‌شود که استرس شدیدی را تجربه کنیم و به دنبال راه‌حلی برای فرار از آن باشیم و راحت‌ترین راه‌حلی که برای فرار از استرس سراغ داریم، اهمال‌کاری است. گرچه می‌دانیم موقتی است و فایده چندانی ندارد.

از آنجایی که بهترین روش برای تکمیل یک کار، شروع بی‌چون‌وچرای آن است، هر لحظه که وسوسه اهمال‌کاری به جانتان افتاد، از قانون ۵ ثانیه استفاده کنید و کار مهمی را که باید به انجام برسانید، آغاز کنید. معمولاً کسانی که عادت به اهمال‌کاری دارند، احساس می‌کنند کنترل زندگی از دستشان خارج شده است. استفاده از قانون ۵ ثانیه برای شکست اهمال‌کاری، کنترل زندگی‌تان را نیز به شما برمی‌گرداند.

نگرانی از جمله احساساتی است که همراه همیشگی ماست و به راحتی دچارش می‌شویم. علت این موضوع نیز کاملاً مشخص است. والدین همیشه نگران ما، از کودکی به ما یاد داده‌اند که ما نیز دائماً نگران باشیم. «مراقب باش» و «لباس گرم بپوش و گرنه سرما می‌خوری» نمونه جملات متداولی هستند که همواره از والدینمان شنیده‌ایم.

در نتیجه ما نیز در بزرگسالی زمان زیادی را صرف نگرانی درباره موضوعاتی می‌کنیم که از کنترلمان خارج هستند. جالب است که بعدها حسرت زمانی‌هایی را می‌خوریم که با نگرانی درباره مسائل جزئی و بی‌اهمیت تلف کرده‌ایم. زندگی با ارزش‌تر از این است که بخواهید آن را با ترس و اضطراب سپری کنید. احوالتان را زیر نظر داشته باشید و لحظه‌ای که احساس می‌کنید نگرانی به ذهنتان رسوخ کرده

