

خلاصه کتاب

قانون ۵ ثانیه

نویسنده: مل رابینز

خلاصه شده توسط: یاسین حاتمی فر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



اگر شجاعت شروع کردن را دارید، شجاعت موفقیت را نیز دارید

بخش دوم

قدرت شجاعت

در طول این سال‌ها آموخته‌ام که وقتی کسی تصمیمش را می‌گیرد این تصمیم با ترس کم‌رنگ می‌شود. دانستن آنچه باید انجام شود با ترس گم می‌شود. زندگی روزمره پر از لحظاتی است که نیازمند تصمیمات شجاعانه و قاطعانه است. اینکه انسان بداند مسئول همه چیز در زندگی‌اش و اتفاقات درون آن خودش است بسیار مهم است.

شجاعت لحظه‌ای به ما می‌آموزد که حرکات بزرگ نیستند که همه چیز را تغییر می‌دهند؛ کوچکترین حرکت‌ها در زندگی روزمره ما چنین کاری می‌کنند. در داستانی این کتاب در یکی از شب‌های سرد دسامبر سال ۱۹۵۵ «رزا پارکس» (Rosa Parks) که در یکی از اتوبوس‌های شهری نشسته بود، از برخاستن و سپردن جایش به مردی سفیدپوست خوداری کرد. این اقدام مخالفت‌آمیز ساده به لحظه‌ای تاریخی و نماد شجاعتی عظیم در راه مبارزه برای حقوق مدنی تبدیل شد، که به ما نشان می‌دهد برای ایجاد جرقه‌های تغییرات بزرگ، همیشه لازم نیست دست به کارهایی بسیار بزرگ بزنیم. چهار روز پس از دستگیری رزا پارکس، مردم دست به تحریم اتوبوس‌هایی که تبعیض نژادی در آنها اعمال می‌شد زدند و از واعظی ۲۶ ساله خواستند تا صدای اعتراض آنان باشد. این واعظ بعدها نوشت: «همه چیز چنان سریع اتفاق افتاد که

من فرصتی برای فکر کردن در مورد آن نداشتم. شاید اگر می‌توانستم فکر کنم، هرگز دست به چنین اقدامی نمی‌زدم. وقتی به جای چیزهای لازم به چیزهای ممکن فکر کنیم، بخش متفاوتی از مغزمان فعال می‌شود. این را بدانید که فقط خودتان هستید، هیچ کس دیگری نیست این همان قدرت شماست.»

مناسب‌ترین لحظه برای انجام کار درست همین الان است اما در هنگام انجام کارها، افکار و احساساتمان مانع حرکت ما می‌شوند. در این لحظه با پرسش‌هایی قدرتمند می‌توانیم این افکار را نابود کنیم:

۱. **اگر اشتباه کنیم چی؟** با پرسیدن این سوال از خود این مطلب را القا می‌کنیم که تمام تصوراتی که در مورد نتیجه بد کارمان داریم اشتباه است و آن را خنثی می‌کنیم و به خود این گونه تجسم می‌کنیم که موفق شده ایم و نتیجه کارمان را گرفتیم.
۲. **خب که چی؟** گند می‌زنید؟ حداقل یک بار تلاش کرده‌اید. تلاش کردن و شکست خوردن بهتر از آن است که تلاش نکنید و همیشه حسرت بخورید.
۳. **منتظر چی هستید؟** منتظر هستید کسی از شما بخواهد، شمارا بکشد، بلند کند یا پرت کند زیر نورافکن یا حاضرید شجاعت لازم برای پیش راندن خود را پیدا کنید؟ گاهی دفعه بعد فرصت مجدد یا وقت اضافه‌ای در کار نیست.

دست از انتظار بردارید یا حالا یا هیچ وقت. اگر عامدانه خود را قانع کنید که الان وقتش نیست، فعالانه علیه رویاهایتان کار می‌کنید. هیچ وقت درستی برای انجام کار نیست؛ همین الان را دارید.