



سرشناسنامه: رایبِنز، مل، ۱۹۶۸- م.

-Robbins, Mel, 1968

عنوان و نام پدیدآورنده: تئوری رهاکردن: روشی که زندگی میلیون ها نفر را تغییر داده و افراد زیادی در مورد آن صحبت می کنند/ نویسنده مل رایبِنز؛ مترجم ابراهیم قاسمی مرزبال؛ ویراستار غلامرضا خدارحمی.

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۴

مشخصات ظاهری: ۲۴۲ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۳۷-۹۳۰

یادداشت: عنوان اصلی: The let them theory : a life-changing tool that millions of people can't stop talking about, 2024.

عنوان دیگر: روشی که زندگی میلیون ها نفر را تغییر داده و افراد زیادی در مورد آن صحبت می کنند

موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل

Behavi or modi f i cat i on

کنترل (روان شناسی)

Control (Psychology)

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شناسه افزوده: قاسمی مرزبال، ابراهیم، ۱۳۶۸-، مترجم

رده بندی کنگره: BF637

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۴۸۸۸۸

## تئوری رها کردن

روشی که زندگی میلیون ها نفر را تغییر داده و افراد زیادی در مورد آن صحبت می کنند

نویسنده: مل رایبِنز

مترجم: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه آرا: نانی ارجمند

طراح جلد: منیره رحیمی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

# تئوری رها کردن

روشی که زندگی میلیون ها نفر را تغییر داده و افراد زیادی در مورد آن صحبت می کنند

نویسنده: مل رابینز

مترجم: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

## فهرست مطالب

۷.....	مقدمه: داستان من.....
۸.....	چگونه زندگی‌م رو عوض کردم.....
۱۹.....	تئوری رها کردن «بگذار آنها...».....
۲۰.....	۱ دیگر وقت آن است دست از فکر کردن به چیزهایی که نمی‌توانید کنترلشان کنید بردارید.....
۳۱.....	۲ شروع کار: بگذار آنها + بگذار من.....
۴۶.....	شما و تئوری «رهاکردن...».....
۴۶.....	مدیریت استرس.....
۴۷.....	۳ شوکه‌کننده: زندگی پر از استرس است.....
۵۷.....	۴ بگذار آنها به شما استرس بدهند.....
۶۴.....	ترس از نظرات دیگران.....
۶۴.....	۵ بگذار آنها در مورد شما افکار بد داشته باشند.....
۷۶.....	۶ چگونه افراد مشکل‌دار را دوست داشته باشیم.....
۸۶.....	برخورد با واکنش‌های احساسی شخص دیگر.....
۸۶.....	۷ وقتی بزرگسالان قشقرق به پا می‌کنند.....
۱۰۳.....	غلبه بر مقایسه‌ی مزمن.....
۱۰۳.....	۸ بله، زندگی عادلانه نیست.....
۱۱۰.....	۹ چگونه از مقایسه کردن به عنوان یک فرصت برای یادگیری و رشد استفاده کنیم؟.....
۱۲۲.....	روابط شما و تئوری «رهاکردن...».....
۱۲۲.....	تسلط بر دوستی بزرگسالی.....
۱۲۳.....	۱۰ حقیقتی که هیچکس در مورد دوستی بزرگسالی به شما نگفت.....
۱۳۲.....	۱۱ چرا برخی از دوستی‌ها به طور طبیعی محو می‌شوند.....
۱۴۰.....	۱۲ چگونه بهترین دوست زندگی خود را پیدا کنیم.....
۱۵۱.....	انگیزه دادن به دیگران برای تغییر.....
۱۵۱.....	۱۳ مردم فقط زمانی تغییر می‌کنند که خودشان بخواهند.....
۱۶۴.....	۱۴ قدرت نفوذپذیری.....
۱۷۷.....	کمک به کسی که در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلی است.....
۱۷۷.....	۱۵ هرچه بیشتر نجات دهید، آنها بیشتر غرق می‌شوند.....

۱۸۸.....	۱۶ چگونه به روش صحیح حمایت کنیم
۱۹۶.....	انتخاب عشقی که شایسته‌اش هستید
۱۹۶ .....	۱۷ بگذارید آنها به شما نشان دهند که چه کسانی هستند
۲۰۳.....	۱۸ چگونه رابطه‌ی خود بهتر کنیم
۲۰۹.....	۱۹ هر پایانی، شروع دیگری است
۲۲۸.....	نتیجه‌گیری
۲۳۴.....	چگونه تئوری «رهاکردن...» را در فرزندپروری به کار ببریم
۲۳۴.....	چگونه تئوری «رهاکردن...» را در گروه‌ها به کار ببریم
۲۳۶.....	بگذارید از شما قدردانی کنم
۲۴۱.....	کتاب‌شناسی
۲۴۲.....	درباره مل



## مقدمه

### داستان من

وقتی ۴۱ ساله شدم ۸۰۰ هزار دلار بدهکار بودیم، من بیکار بودم و کسب و کار رستوران شوهرم هم داشت از بین می‌رفت. حس می‌کردم تو زندگی شکست خوردیم و هیچ امیدی به خلاص شدن از این بدهی نداشتیم. با حسادت به دوستانم نگاه می‌کردم که پشت سر هم تو کارشون موفق می‌شدن در حالی که ما برای تهیه مایحتاج روزانه تقلا می‌کردیم. من تازه اخراج شده بودم و نمی‌دونستم با زندگی‌ام چه کنم. کارهای زیادی رو امتحان کرده بودم: به عنوان وکیل مدافع عمومی تو نیویورک، وکیل یه شرکت بزرگ تو بوستون، کار تو چندتا استارت‌آپ، توسعه‌ی کسب و کار تو یه آژانس تبلیغاتی، مربی زندگی، اجرای یه برنامه‌ی رادیویی و حتی یه کارگاه کوچیک نقاشی هم باز کرده بودم. ولی حس می‌کردم کاملاً سردرگم و هیچ کاری نمی‌تونه ما رو از این وضع نجات بده. برای اینکه با اضطراب و دودلی‌هام کنار بیام کلاً راه فرار رو انتخاب کرده بودم. از بیدار شدن فرار می‌کردم، هی چرت می‌زدم. با الکل سعی می‌کردم دردم رو فراموش کنم. تقصیر همه چی رو می‌نداختم گردن شوهرم که مسئولیت کارام رو قبول نکنم. دنبال کار نمی‌گشتم و هر جوری که می‌شد کارام رو هی عقب می‌نداختم. اگه شما هم یه همچین روزهایی رو گذرونده باشین قشنگ می‌فهمین چی می‌گم. حتی کارای خیلی کوچیک هم کوه می‌شه: صبح از جات بلند شی، قبض‌ها رو ببینی (که خودش کلی استرس داره)، با خونوادت باشی و حواست پرت چیز دیگه نباشه، یه غذای درست حسابی بپزی، دنبال کار بگردی، یه کم پیاده‌روی کنی، یه دیدار کوچیک رو کنسل کنی و... انجام دادن همه اینه برات سخت میشه. همه چی غیرممکن به نظر می‌رسید. هر روز صبح که از خواب بلند می‌شدم یه جور استرس و دلشوره عجیب تو جونم می‌افتاد و با خودم فکر می‌کردم یعنی قراره تا آخر عمرم همینجوری باشه؟ اما می‌دونین نکته‌ی خنده‌دار قضیه چی بود؟ من دقیقاً می‌دونستم باید چیکار کنم: پاشم، با اون کوه قبض وحشتناک روبرو بشم، بچه‌ها رو حاضر کنم بفرستم مدرسه، خودمو مجبور کنم برم پیاده‌روی، به دوستانم زنگ بزنم و ازشون کمک بخوام و دنبال یه کار بگردم. ولی با این حال، انگار نمی‌تونستم هیچکدوم از این کارا رو انجام بدم.

## چطوری زندگیم رو عوض کردم

هیچوقت اون صبحی که همه چی یهو زیر و رو شد رو فراموش نمی‌کنم. ساعت زنگ زد و من همونجور تو تخت کپ کرده بودم و از دست این همه مشکل مغزم داشت سوت می‌کشید. مثل خیلای دیگه، منم تو افکار خودم غرق شده بودم و اصلاً حوصله نداشتم از جام جم بخورم و با یه روز دیگه کلنجا برم. یهو یه چیزی به ذهنم رسید که کلاً مسیر زندگیم رو عوض کرد. خیلی ساده بود و تقریباً خنده‌دار بود. یادم اومد یه بار داشتم پرتاب موشک رو می‌دیدم و ناسا چجوری شمارش معکوس رو می‌شمرد: ۵-۴-۳-۲-۱. با خودم گفتم چی می‌شه اگه منم همین کارو کنم و خودمو از تخت پرت کنم بیرون؟ خیلی مسخره بود ولی من دیگه جونم به لبم رسیده بود واسه همین امتحانش کردم. شمردم: ۵-۴-۳-۲-۱ و عین فنر از تخت پریدم. همین! دیگه فکر نکردم چقدر خسته‌ام یا دلم نمی‌خواد با مشکلاتم روبرو شم. فقط قبل از اینکه مغزم بهم نه بگه یه تکونی به خودم دادم. مثل پرتاب موشک می‌مونه: وقتی شمارش معکوس شروع می‌شه دیگه راه برگشتی نیست.

اون موقع من خیلی عادت کرده بودم که بذارم فکرهام منو زمین‌گیر کنن و ترس و استرس منو نابود کنن. واسه همین این ایده خیلی برام عجیب بود. یادمه یه لحظه با خودم فکر کردم مگه می‌شه آدم حالش خیلی بد باشه ولی باز هم کارایی که می‌خواد رو انجام بده؟ آره، مل می‌شه و جواب داد. این یه کشف بزرگ بود!

تو اون پنج ثانیه من جلوی اون همه فکر و خیال رو گرفتم. یه پیروزی کوچیک بود ولی یه چیز خیلی مهم رو هم فهمیدم. اگه می‌تونستم از اون پنج ثانیه ترس رد شم، شاید می‌تونستم از هر چیز دیگه ای هم رد بشم.

واسه همین شروع کردم تو همه‌ی کارام از این شمارش معکوس استفاده کنم.

۵-۴-۳-۲-۱ وقتی ساعت زنگ می‌خوره، پاشو!

۵-۴-۳-۲-۱ گوشی رو بردار و واسه پیدا کردن کار به این و اون زنگ بزن.

۵-۴-۳-۲-۱ قبض‌هایی که چند ماهه رو پیشخون مونده رو باز کن.

من اسم اینو گذاشتم «قانون ۵ ثانیه». با هر حرکت ۵ ثانیه‌ای، خودمو مجبور می‌کردم یه قدم جلو بذارم و کم‌کم دوباره به زندگی عادی برگردم. راستش رو بخواین اصلاً آسون نبود. چند سال بعدش سخت‌ترین دوران زندگیم بود. خیلی سخته که آدم خودشو از

## تئوری رها کردن

چنگال بدهی نجات بده یا با مشکلات طاقت فرسا تو زندگی زناشوییش روبرو بشه. کاهش استرس و اضطراب یا غلبه کردن به دودلی و بی‌اعتمادی به خودت، اصلاً کار راحتی نیست. وقتی فکر می‌کنی به اندازه کافی خوبی نیستی انگیزه‌ات برای گشتن کار و ارسال رزومه کم می‌شه. اینکه خودتو مجبور کنی بعد از یه مدت بی‌خیالی و بی‌توجهی به خودت، دوباره به فکر تناسب اندام باشی و عادت‌های سالم‌تری رو شروع کنی واقعاً جون‌کننده و خب اصلاً هم چیز جذابی نیست که کل روز رو جون بکنی، بعد بیای خونه از سه تا بچه مراقبت کنی و یه چند دقیقه‌ای هم با شوهرت بگذرونی و بعدش هم هر شب تا نصف شب بیدار بمونی و دنبال راهی باشی که بتونی یه کم پول بیشتری دربیاری. ولی من دقیقاً همین کارو کردم.

قانون ۵ ثانیه بهم یاد داد که راه‌حل فقط اقدام و عمل کردنه. فکر کردن به مشکلات هیچ‌وقت اونا رو حل نمی‌کنه. اینکه منتظر بمونی تا حس و حال انجام کاری بیاد یعنی اینکه هیچ‌وقت اون کارو انجام نمی‌دی. این قانون بهم یاد داد که هیچ‌کس قرار نیست بیاد و نجات بده. خودت باید خودتو نجات بدی. باید هر روز خودتو مجبور کنی که قدم‌های کوچیک رو به جلو برداری، مخصوصاً وقتی که اصلاً حسش نیست.

با استفاده از قانون ۱-۲-۳-۴-۵ من په‌ونه‌ها، استرس، حس‌خستگی، درماندگی و ترس رو کنار زدم و کم‌کم، روز به روز، هفته به هفته، یه کارایی کردم که زندگی و کارم دوباره رو روال بیفته. شوهرمم از این روش استفاده کرد تا خودشو مجبور کنه که مستقیم با مشکلات بیزینسش روبرو بشه و برای اونم جواب داد. ولی سه سال طول کشید تا من در مورد قانون ۵ ثانیه با کسی حرفی بزنم. من دوست نداشتم با کسی در موردش صحبت کنم، چون اولاً نمی‌دونستم چرا این روش جواب می‌ده و دوماً، حس نمی‌کردم تو جایگاهی باشم که بخوام به کسی نصیحت کنم.

ولی یه روز همه‌چی عوض شد. یکی از هم‌خونه‌ای‌های قدیمیم منو به عنوان «یه آدم حسابی» برای مشاوره دادن در مورد تغییر شغل تو یه جلسه کوچیک معرفی کرد. فکر کنم به این خاطر منو انتخاب کرد که من اونقدر شغلم رو عوض کرده بودم که دیگه حتی خودم هم یادم نبود چند بار این کارو کردم. برگزارکننده‌های جلسه پیشنهاد دادن که هزینه پرواز من و شوهرم به سان فرانسیسکو رو بدن و برامون یه هتل رزرو کنن. وقتی از نظر مالی تو مضیقه باشی این مثل یه سفر مفت و مجانی به نظر می‌رسه واسه همین منم

قبول کردم. این اولین باری بود که من تو به همچنین جلسه ای روی سن سخنرانی می‌کردم. من فقط تنها یجا تو جمع سخنرانی کردم که اونم تو دبیرستان بود. همین که سوار هواپیما شدم ترس و وحشت به جونم افتاد: وای خدای من این دیگه چه غلطی بود کردم؟

وقتی رفتم روی صحنه و ۷۰۰ نفر رو دیدم که بهم زل زده بودن، یه لحظه همه چی از ذهنم پرید و حس کردم که صورتم و گردنم داره از خجالت سرخ می‌شه. بعدش دیگه رسماً ۲۱ دقیقه تمام وسط استیج دچار حمله عصبی شدم. حدوداً دقیقه ۱۹ بود که یادم رفت اصلاً قرار بود در مورد چی حرف بزنم (تغییر شغل)، واسه همین یهویی قانون ۵ ثانیه و نحوه استفاده ازش رو گفتم، چون دیگه هیچی به ذهنم نمی‌رسید. احتمالاً یه لحظه همه جا تاریک شده بود چون اصلاً یادم نمیاد کی آدرس ایمیل رو به همه اون آدم‌ها دادم. وقتی از روی سن پایین اومدم با خودم گفتم این بدترین تجربه کل زندگیم بود. خدا رو شکر که تموم شد.

بعداً معلوم شد اون رویداد کوچیک، یکی از اولین کنفرانس‌های TEDx بوده که برگزار شده. اونا ازش فیلم گرفته بودن و یه سال بعد ویدیو رو آنلاین گذاشتن. نه تنها خیلی زود وایرال شد بلکه تبدیل به یکی از پربیننده‌ترین سخنرانی‌های TEDx در طول تاریخ شد. قانون ۵ ثانیه و شمارش معکوس ۱-۲-۳-۴-۵ دهن به دهن تو کل دنیا پخش شد. با پخش شدنش مردم شروع کردن به آدرس ایمیل من پیام دادن و داستان‌هایی رو تعریف کنن که چطور این قانون زندگیشون رو تغییر داده. من انقدر از داستان‌های مردم تحت تأثیر قرار می‌گرفتم که شب‌ها بعد از اینکه سه تا بچه‌هام رو می‌خوابوندم تا دیروقت بیدار می‌موندم و دونه دونه به ایمیل‌هاشون جواب می‌دادم. وقتی تو مشکلاتم غرق شده بودم فکر می‌کردم فقط منم که تو انجام کارهایی که باید انجام بدم مشکل دارم. ولی اینطور نیست. انگیزه داشتن واسه همه‌مون سخته. این یه مشکل جهانیه و به نظر می‌رسه قانون ۵ ثانیه یه راه‌حلیه که نه فقط برای من بلکه برای مردم کل دنیا هم جواب می‌ده. داستان‌هایی که مردم تعریف می‌کردن خیلی عجیب و غریب بودن: مردم از ۱-۲-۳-۴-۵ استفاده کرده بودن تا به ترس، تنبلی و بهونه‌هاشون غلبه کنن و شغلشون رو عوض کنن، ۴۵ کیلو وزن کم کنن، اعتیادشون رو ترک کنن، کسب‌وکار راه بندازن، سلامتی و زندگی زناشویی‌شون رو بهتر کنن، حتی دکترها و روانشناس‌ها ازش برای درمان PTSD، OCD و

افسردگی استفاده می‌کردن. حتی همین الان که دارم این مقدمه رو می‌نویسم از هزاران نفر شنیدیم که از قانون ۵ ثانیه استفاده کردن تا جلوی خودکشی خودشون رو بگیرن. اون سخنرانی TEDx که انجام داده بودم کم کم تو اینترنت خیلی معروف شد و همه جا پخش شد. دیگه کم کم از این ور و اون ور بهم پیشنهاد می‌شد که تو جاهای دیگه هم سخنرانی کنم البته نه به بزرگی TEDx، ولی تو مراسم‌ها و برنامه‌های کوچیک‌تر دعوت می‌کردن. یادمه یه بار ازم خواستن برای یه گروه مشاور املاک تو یه بار حرف بزنم. خیلی خجالت‌آور بود که اونجا با یه لیوان آبجو تو دستم و ایستم و سعی کنم صدام از صدای موزیک و حرف زدن بقیه تو اتاق بغلی بلندتر باشه. ولی خب، ازش جون سالم به در بردم. من اولش تو جاهای خیلی معمولی سخنرانی می‌کردم مثلاً زیرزمین کلیساها، بعدش رفتم تو کلاس‌های دبیرستان و بعد از اون حتی تو یه مهمونی ناهار خیلی خودمونی تو خونه‌ی یکی از دوستان سخنرانی کردم. خلاصه اینطوری شروع شد و همینطور ادامه پیدا کرد و بیشتر شد. وقتی میکروفون رو دستم می‌گرفتم بدنم کپیر می‌زد و هیچ پولی هم نمی‌گرفتم. ولی هرچی بیشتر در مورد این قانون حرف می‌زدم و می‌دیدم که چقدر برای دیگران تأثیرگذاره، بیشتر وسواس پیدا می‌کردم که بفهمم چرا یه ترفند به این سادگی می‌تونه به همچین نتایج عمیقی منجر بشه. واسه همین شروع کردم به تحقیق در مورد عادت‌ها، رفتار انسان و علم انگیزه، باید یه دلیلی پیدا می‌کردم: چرا شمارش ۱-۲-۳-۴-۵ جواب می‌ده؟ من از تجربه‌های آدم‌های معمولی که ازش استفاده کرده بودن مدرک جمع کردم. از حرف‌های درمانگرها، متخصص‌های اعتیاد و دکترهایی که شروع به توصیه اون به مریض‌هاشون کرده بودن شواهد قانع‌کننده‌ای پیدا کردم و همه این شواهد به یه توضیح ساده اشاره داشتن:

### کارای کوچیک و پشت سر هم، همه‌چیزو عوض می‌کنه

تو این مدت، دوستا و فامیلام اصلاً نمی‌دونستن من دارم چیکار می‌کنم چون خیلی می‌ترسیدم بهشون بگم. مل نصیحت می‌کنه؟ بابا شوخی می‌کنی! اون که نزدیک بود زندگیشو به باد بده. تا اینجای داستان من، شوهرم کار رستوران رو ول کرده بود و با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کرد. ما هنوزم تا خرخره تو قرض بودیم، واسه همین من یه کار تمام‌وقت داشتم و سعی می‌کردم خرج یه خونواده پنج نفره رو بدم در حالی که شب‌ها و آخر هفته‌ها رو هم به سخنرانی تو رویدادهای کوچیک و در واقع نوشتن یه جور

پایان نامه در مورد علم انگیزه اختصاص می‌دادم. می‌دونستم که می‌خوام قانون ۵ ثانیه رو به صورت حرفه‌ای آموزش بدم و یه جوروی از این راه پول دربیارم ولی نمی‌دونستم چطور. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که چقدر از سندرم خودشیفتگی فلج شده بودم. آخه من چه حقی داشتم که خودمو متخصص تو هر چیزی بدونم؟ فکر کنم فقط منتظر یه جور اجازه‌نامه بودم که خودمو نشون بدم. شاید تو هم الان همین کارو می‌کنی. منتظر یه وقت مناسبی، منتظری که حس آمادگی پیدا کنی، منتظر یه نفری هستی که بیاد و بهت بگه امروز روز شروع کردنه. مشکل منتظر موندن اینه که هیچ‌کس نمیداد. تنها اجازه‌های که لازم داری اجازه خودته. اینکه تصمیم گرفتم واقعاً و جدی دنبال این باشم که از سخنرانی انگیزشی پول دربیارم یکی از بهترین تصمیم‌هایی بود که تو کل زندگیم گرفتم. تو این کتاب، بیشتر راجع به این صحبت می‌کنم که چی شد که به اینجا رسیدم و چطور این اتفاق افتاد. به محض اینکه شروع کردم به پول گرفتن، هر چی پول درمی‌آوردم رو می‌ذاشتم واسه کم کردن بدهی‌هامون. تو سال اول ۱۷ تا سخنرانی پولی انجام دادم. سال بعدش شد ۴۷ تا و تونستم از کار روزانه‌ام استعفا بدم. باورم نمی‌شد چه اتفاقی داشت می‌افتاد. تا سال سوم، ۹۹ تا سخنرانی به اضافه یه تور شهری با شرکت خدماتی JPMorganChase داشتم. من تبدیل به یکی از پرکارترین سخنران زن تو دنیا شده بودم. شرکت‌هایی که تحسینشون می‌کردم منو استخدام می‌کردن.

این چطور اتفاق افتاد؟ از همون صبح‌هایی که باید با هزار بدبختی جون کندن از تخت کنده می‌شدم و اصلاً حال و حوصله هیچی رو نداشتم. یاد گرفتن اینکه چطور با وجود ترس و دودلی و کلی بهونه باز هم باید کار تو انجام بدی، این یه چیز خیلی مهمه که هر کسی باید یاد بگیره. وقتی تو این کار حرفه‌ای بشی می‌فهمی که با انجام کارهای کوچیک و مداوم می‌تونی به هر هدفی که داشته باشی برسی.

در طول سال من ۱۵۰ روز تو سفر بودم، رو سن‌ها و ایمیستادم و قانون ۵ ثانیه و علم انگیزه رو یاد می‌دادم در حالی که شوهرم خونه می‌موند و از سه تا بچه‌هامون مراقبت می‌کرد. هر چی می‌گذشت حرف زدنم و اجرای رو صحنه‌ام بهتر و بهتر می‌شد. بیار تو یه رویدادی سخنرانی کرده بودم که ۲۷۰۰۰ نفر تماشاچی داشت. مدیرعامل‌های بهترین برندهای دنیا، ورزشکارای حرفه‌ای، دکترا، متخصصای علوم اعصاب و نویسندگهای پر فروش شروع کردن به تعریف کار من واسه بقیه. من یه خبرنگارم راه انداختم چون دیگه

وقت نداشتم شخصاً به ایمیل‌های مردم جواب بدم. آخرش به تیم TEDx نوشتم و ازشون خواستم که ایمیل‌م رو از ویدیوی آنلاین حذف کنن. وقتی مردم می‌پرسیدن که من دکترا دارم یا روان‌درمانگرم، می‌گفتم: «نه، من همه‌چیزو به سختی یاد گرفتم - با خراب کردن زندگی خودم و بعد مجبور شدم به درست کردنش». با کوله‌باری از سال‌ها تجربه، مدرک، سند و تحقیق بالاخره آماده شدم که حرفمو تو قالب یه کتاب بزنم. سال ۲۰۱۷ کتاب «قانون ۵ ثانیه» رو منتشر کردم.

«قانون ۵ ثانیه» به پر فروش‌ترین کتاب صوتی تاریخ تبدیل شد و ششمین کتاب پرفروش‌دار سال تو آمازون شد. این کتاب الان توسط میلیون‌ها نفر خونده شده و به ۴۱ زبان ترجمه شد. تو این سال‌ها که کل کشور رو سفر کردم و رو صحنه سخنرانی کردم، سه تا چیز مهم یاد گرفتم: اول اینکه، بیشتر ما فقط داریم سعی می‌کنیم تا جایی که می‌تونیم پیشرفت کنیم، قبض‌هامون رو پرداخت کنیم، یه خونواده تشکیل بدیم، عاشق شیم، بیشتر خوش بگذرونیم و به اون چیزی که تو زندگیمون استعدادشو داریم برسیم. ما فقط دنبال راه‌های ساده‌ایم که یه کم شادتر باشیم و زندگیمون یه ذره بهتر بشه و ما فقط دنبال این چیزا واسه خودمون نیستیم بلکه برای کسانی هم هستیم که تو زندگیمون هستن و به این چیزا نیاز دارن. دوم اینکه، بارها بهم گفتن که من این توانایی فوق‌العاده رو دارم که ایده‌های پیچیده و تحقیقات علمی رو به نصیحت‌های ساده و عملی تبدیل کنم که هر کسی بتونه ازشون واسه بهتر کردن زندگیش استفاده کنه.

و سوم اینکه، هیچ‌چی بیشتر از این حال‌م رو خوب نمیکنه که چیزایی که یاد می‌گیرم رو با آدمایی مثل شما به اشتراک بذارم. واسه همین، تصمیم گرفتم ماموریت‌م این باشه که کلی ابزار ساده پیدا کنم و به اشتراک بذارم تا به هر کسی کمک کنم یه زندگی بهتر واسه خودش بسازه. ساده بودنش خیلی مهمه چون اگه یادت بمونه ازش استفاده می‌کنی. مثلاً می‌دونستین یه راه خیلی سریع برای اینکه حس بهتری نسبت به خودتون پیدا کنین و اعتماد به نفستون بره بالا اینکه جلوی آینه با خودتون حرف بزنین و حتی خودتونو لمس کنین؟ راستش منم نمی‌دونستم! وقتی این موضوع رو فهمیدم خیلی در موردش تحقیق کردم و انقدر برام جالب بود که تبدیل به موضوع کتاب پرفروش من تو نیویورک تایمز شد به اسم «پنج عادت برتر».

هر چی مردم با استفاده از «قانون ۵ ثانیه» و «پنج عادت برتر» نتیجه‌های بیشتری می‌گرفتن سازمان‌ها، شرکت‌های رسانه‌ای و برندهای بزرگ بیشتری ازم می‌خواستن که واسه تیم‌ها و مخاطب‌هاشون برنامه بسازم. واسه همین من «استودیو ۱۴۳» رو راه انداختم، یه شرکت تو بوستون که محتوای مجموعه‌های صوتی، دوره‌های آنلاین، مجله، کتاب و آموزش توسعه حرفه‌ای واسه شرکت‌هایی مثل استارباکس، آلتا بیوتی، JPMorganChase، لینکدین و هداسیس تولید می‌کنه. سال ۲۰۲۲ ما پادکست «مل رابینز» رو راه انداختیم و شروع به تولیدش کردیم که تو ۱۹۴ کشور پخش می‌شه و یکی از بهترین پادکست‌های کل دنیاست. ما دوره‌های آنلاین رایگان ساختیم که بیشتر از یه میلیون دانشجو اونا رو تموم کردن و اون برنامه کوچولویی که خیلی وقت پیش درست کردم الان هفته‌ای دو بار توسط یه میلیون نفر خونده می‌شه. می‌تونین در مورد شرکت تولید محتوای من، پادکست، خبرنامه و دوره‌هامون تو [www.melrobbins.com](http://www.melrobbins.com) بیشتر بدونین.

واسه هر کاری که انجام دادم نه تجربه قبلی داشتم و نه مدرک درست و حسابی، فقط خودمو مجبور کردم انجامش بدم. وقتی اون حمله عصبی روی صحنه TEDx رو تجربه کردم ۴۱ سالم بود. وقتی اولین حقوق سخنرانی‌مو گرفتم ۴۶ سالم بود. اولین کتابمو تو ۴۹ سالگی منتشر کردم. تو ۵۰ سالگی شرکت تولیدیمو راه انداختم و وقتی ۵۴ ساله شدم یکی از پربازدیدترین پادکست‌های دنیا رو راه انداختم. زندگی من به خاطر یه کاری که انجام دادم عوض نشد؛ بلکه به خاطر هزاران صبحی بود که بیدار شدم و حس بلند شدن از تخت رو نداشتم، ولی با شمارش معکوس ۵-۴-۳-۲-۱ خودمو مجبور کردم این کارو انجام بدم.

### عوض کردن زندگی با خوشی و راحتی نبود؛ بلکه خیلی طاقت فرسا بود

اینطور نبود که یه راز سربه‌مهری داشته باشم که منو به پول و پله یا موفقیت برسونه. داستان این بود که من حاضر بودم کارهایی رو انجام بدم که خیلیا حاضر نیستن انجام بدن: من هر روز صبح با هر حسی که داشتم بیدار می‌شدم و آروم آروم با کلی سختی بیشتر از یه دهه تلاش واسه رسیدن به هدفام ادامه دادم. بعضی روزا تموم تمرکز فقط روی این بود که یه کوچولو از دیروزم بهتر باشم. خیلی وقتا تموم کاری که باید انجام بدین همینه. من نه آدم خاصی‌ام، نه فرق دارم، نه با استعدادم، نه خوش‌شانسم؛ فقط چیزایی رو پیدا کردم که واسم جواب می‌دادن و ازشون استفاده کردم. الان تموم کار و

## تئوری رها کردن

هدف زندگی به اشتراک گذاشتن اون چیزا با شماست. این حرفا رو واسه پز دادن نمیگم. اینا رو میگم که بهتون بگم شما اصلاً نمی‌دونین چقدر توانایی دارین، منم نمی‌دونستم. من با اقدام کردن، به چیزای خیلی خفنی رسیدم و شما هم می‌تونین.

هیچوقت اون لحظه طلایی که حس کنی صددرصد آماده‌ای واسه تغییر زندگی از راه نمی‌رسه. یه روز فقط دیگه از بس واسه خودت دلیل و بهونه آوردی خسته می‌شی و مجبور می‌شی یه حرکتی بزنی. در مورد باشگاه رفتن هم همینه، هیچوقت حسش نیماذ یه روز فقط به زور خودتو از خونه می‌کشی بیرون. راجع به حرف زدن در مورد اون موضوع سختی که ذهنت رو درگیر کرده هم همینطوره، یه روز فقط دیگه از بس ازش فرار کردی خسته می‌شی و بالاخره شروع به حرف زدن می‌کنی. واسه پیدا کردن یه کار جدید هم همینطوره، یه روز فقط یه‌هو به خودت می‌ای و می‌بینی داری دنبال کار می‌گردی.

۱-۲-۳-۴-۵ بهتون کمک می‌کنه از موانع درونی خودتون رد بشین و وقتی انگیزه ندارین اون کار رو انجام بدین. اگه به اندازه کافی ازش استفاده کنین از چیزایی که می‌تونین بهشون برسین حسابی شوکه می‌شین.

قانون ۵ ثانیه جواب میده چون بهتون کمک می‌کنه تو جنگی که با خودتون دارین برنده بشین. اما این کارها رو نمی‌تونن انجام بده: نمی‌تونن جنگهای بیرونی که هر روز مجبورین باهاشون بجنگین رو از بین ببره. مهم نیست چند بار ۱-۲-۳-۴-۵ رو بشمرین، ترافیک یا آدمای بی‌ملاحظه، یا یه رئیس سخت‌گیر، یا قضاوتای تموم نشدنی خونوادتون، حس گناهی که بهتون میدن، حرفای نیش‌دارشون و خواسته‌هاشون رو متوقف نمی‌کنه و یه چیزی که من مطمئنم اینه که هرچی بیشتر ۱-۲-۳-۴-۵ بگین و خودتونو مجبور به تغییر کنین، بیشتر آرزو می‌کنین که بقیه هم عوض شن. این ما رو به این کتاب می‌رسونه.

تو دهه گذشته، من خیلی رو پیدا کردن، درست کردن، یاد دادن و به اشتراک گذاشتن راه‌های ساده‌ای که من و شما می‌تونیم خودمونو بهتر کنیم تمرکز کردم. اما تو این همه مدت من هیچوقت به مهم‌ترین چیزی که (طبق تحقیقات) مشخص می‌کنه که من و شما یه زندگی سالم و شاد داشته باشیم، نپرداختم: و اونم رابطه‌ها بود. اینجاست که نظریه

«رها کردن»<sup>۱</sup> میاد وسط. وقتشه راجع به نحوه برخورد درست با بقیه و راز عجیب بهبودی رابطه‌ها تو زندگیتون حرف بزیم. دو سال پیش من یهویی به این دو کلمه برخورددم: رها کن و انگار یهویی یه چیزی تو زندگیم روشن شد. قانون ۵ ثانیه، رابطه من با خودمو عوض کرد. نظریه «رها کردن»، رابطه من با بقیه رو عوض کرد. بذارین توضیح بدم.

قانون ۵ ثانیه یه جورایی واسه خودسازی و بهتر کردن خودته. این قانون بهت کمک می‌کنه تو روزای سخت خودتو از تخت بکشی بیرون، بری باشگاه، بشینی و شروع به نوشتن کنی، کوه قبض‌هاتو باز کنی، ریسک کنی، تو کلاس ثبت‌نام کنی، بالاخره به حساب بانکیت یه نگاه بندازی، لباسای چرک دو هفته‌ی آخرو بشوری یا تو کلاس کدنویسی هوش مصنوعی که می‌دونی باید بری شرکت کنی.

هر دفعه که ۱-۲-۳-۴-۵ رو می‌شماری خودتو از دودلی، امروز و فردا کردن، زیاد فکر کردن و تردید رد می‌کنی. به خودت یاد میدی که بدون توجه به حس و حالت یه کاری انجام بدی، واسه همین که جواب میده.

اما تو این سال‌ها از خودم می‌پرسیدم چرا باید همش خودمو مجبور کنم که رو به جلو برم؟ چرا اینقدر از شکست می‌ترسم؟ چرا اینقدر واسه ریسک کردن استرس دارم؟ چرا تو درخواست چیزی که لازم دارم مشکل دارم؟ دقیقاً چی جلوی راهمو گرفته؟ تا حالا واقعاً این سوالا رو از خودت پرسیدی: چرا تردید می‌کنی؟ چی باعث میشه که امروز و فردا کنی؟ یا اینقدر حس خستگی داشته باشی؟ یا راجع به هر تصمیمی زیادی فکر کنی؟ ته همه‌ی این تردیدا چیه؟ چی جلوتو گرفته؟ چرا نمیتونی اونجور که دلت می‌خواد زندگی کنی؟ از چی می‌ترسی؟

وقتی جوابشو واسه خودم پیدا کردم حسایی شوکه شدم: جوابش بقیه بودن. یا بهتره بگم اینکه چطور اجازه می‌دادم بقیه روم تاثیر بذارن. من خیلی زمان و انرژیمو صرف این می

<sup>۱</sup> در اینجا برای درک بهتر کلمه **let them** به رها کردن ترجمه شده. از ترجمه‌های چون نظریه بی‌توجهی، اجازه دهید، بزار انجام بدن، آزادشون بزار، ولشون کن و بی خیالش و... هم صحیح می‌باشد که در قسمت‌های مختلف کتاب برای درک متن استفاده می‌شوند.