



یکی از بهترین درس‌هایی که آموخته‌ام قاعده ۳۰ ثانیه است. در ۳۰ ثانیه اول صحبت با هر کس، سخنی تشویق‌آمیز به او بگویید.

سال‌ها پیش با رییس دانشکده‌ای آشنا بودم. خیلی وقت‌ها در محوطه دانشکده با او قدم می‌زدم. او هر دم می‌ایستاد تا به دانشجویان سخنی تشویق‌آمیز بگوید. گاهی وسوسه می‌شدم که اعتراض کنم، اما وقتی به چهره دانشجویان می‌نگریستم، درمی‌یافتم که رئیس دانشکده، کلماتی از دل برآمده را بر دلشان نشانده است.

روزی کسی به من گفت: «مهربان باش. مردم رفتاری دارند. همه انسان‌ها به سخنی لطیف و تعریف زیبا نیاز دارند که شعله امید را در دلشان برافروزد. این کار خرجی ندارد اما دیگران را به وجد می‌آورد».

انسان‌ها در برخورد با یکدیگر می‌کوشند خود را خوب جلوه دهند. جان کلام قاعده ۳۰ ثانیه این است که این جریان را معکوس کنیم. یعنی وقتی به کسی می‌رسیم، به جای اینکه خود را خوب جلوه دهیم، راهی بیابیم که او خوب جلوه کند.

قاعده ۳۰ ثانیه

به انتخاب شهلا فهیمی

کار دشواری نیست، اما اندکی صرف زمان و کوشش و انضباط می‌طلبد. پاداش این عمل تأثیر مثبت آن بر مردم است.

اگر می‌خواهید قاعدهٔ ۳۰ ثانیه را به کار بندید، این اصل‌ها را به‌خاطر بسپارید: **توجه، تأیید و تقدیر.** همهٔ انسان‌ها اگر از ما توجه، تأیید و تقدیر ببینند، احساس خوبی پیدا می‌کنند و بهتر عمل می‌نمایند. این بار که با دیگران روبه‌رو شدید، در ۳۰ ثانیهٔ اول تحویلشان بگیرید، تأیید و به‌نحوی تقدیرشان کنید آن‌گاه ببینید چه اتفاقی می‌افتد! از واکنش مثبت مردم تعجب خواهید کرد. اگر یادتان می‌رود که توجه خویش را از خود برگردانید، سخن **ویلیام کینگ** را به‌یاد آورید که گفته است: «شایعه‌پرداز کسی است که از دیگران به شما می‌گوید، ملال‌انگیز کسی است که دربارهٔ خود حرف می‌زند، مصاحب خوب و هوشمند کسی است که صحبت را به خود شما می‌کشانند.»

قاعدهٔ ۳۰ ثانیه نیروبخش است

روان‌شناسی به نام **هنری گدارد** با ابزارهای که ارگوگراف می‌نامید، دربارهٔ میزان انرژی کودکان به مطالعه پرداخت. یافته‌های او حیرت‌آور بود! او دریافت که وقتی بچه‌ها کلمه‌ای تحسین‌آمیز می‌شنوند شاهنگ ارگوگراف که نشانهٔ افزایش سطح انرژی است، بی‌درنگ بالا می‌رود اما وقتی از بچه‌ها انتقاد می‌شود یا سرکوفت زده می‌شوند، ارگوگراف نشان می‌دهد که نیروی بدنی‌شان بلافاصله کاهش می‌یابد.

شاید شما هم این وضعیت را به شم خویش دریافته باشید؟ مگر نه این است که وقتی تحسین می‌شوید نیروی بیشتری در خود احساس می‌کنید و آن‌گاه که مورد انتقاد قرار می‌گیرید افسرده‌خاطر می‌شوید؟ کلمات قدرت زیادی دارند!

اگر در نخستین تماس با آدم‌ها تأییدشان کنید چه فضایی ایجاد می‌شود؟ نه فقط تشویقشان کرده‌اید، بلکه به آن‌ها نیرو بخشیده‌اید. به این ترتیب، از هر دری که وارد شوید، پیک شادی شده‌اید. فضایی ایجاد کرده‌اید که خوشایند همه است.

قاعدهٔ ۳۰ ثانیه انگیزه ایجاد می‌کند

لومباردی، مربی شهیر فوتبال، منضبط و بسیار سخت‌گیر اما انگیزش‌گری کم‌نظیر بود. روزی گوش

بازیکنی را که قصور داشت کشید. تمرین که تمام شد به رخت‌کن رفت و دید که آن بازیکن سردرگریان فرو برده و غمگین است. لومباردی دستی به موهای سر او کشید و شانه‌اش را نوازش کرد و گفت: «همین روزها بهترین بازیکن تیم ملی خواهی شد.»

آن بازیکن **جری کریمر** بود که هیچ‌گاه آن تصویر ذهنی مثبت از خود را فراموش نکرد. همیشه می‌گفت: «تشویق لومباردی تأثیری شگرف بر زندگی من داشت.» کریمر پیشرفت کرد و از مشاهیر دنیای فوتبال شد.

هر انسانی به انگیزه نیاز دارد. به کارگیری قاعدهٔ ۳۰ ثانیه انسان‌ها را برمی‌انگیزد که همهٔ تاب و توان خویش را به کار اندازند. نیروی انگیزه را دست کم نگیرید، زیرا وجود انگیزه:

- به انسان‌ها کمک می‌کند آنچه در توان دارند انجام دهند.
- باعث می‌شود انسان‌ها به آنچه باید متعهد شوند.
- باعث می‌شود عادت‌هایی را که می‌دانند باید ترک کنند، ترک کنند.

● باعث می‌شود آدم‌ها در راه صواب گام بردارند. اگر می‌خواهید دیگران از خودشان خوششان آید و از دیدن شما خوش حال شوند، قاعدهٔ ۳۰ ثانیه را به کار بندید.

اکنون می‌دانیم که برای گذاشتن تأثیری مثبت و پایدار بر صفحهٔ ذهن مردم چه باید کرد و چه نباید. قاعدهٔ ۳۰ ثانیه یکی از مؤثرترین ابزارهای توفیق در این عرصه است. محققان این موضوع را «تأثیر برتر» نامیده‌اند که اثر اولیهٔ آن در ایجاد انس و الفت دیرپاست. بنابراین:

- درصدد بالا بردن و نیک جلوه دادن خود نباشید. به جای آن درصدد نیک جلوه دادن دیگران باشید.
- از خود بپرسید امروز چه کلام مثبت و تشویق‌آمیزی دارم که به دیگران بگویم؟
- همین امروز در برخورد با دیگران، از توجه به آن‌ها و تأیید و تقدیرشان دریغ نوزید.
- در ۳۰ ثانیهٔ آغاز گفت‌وگو جمله‌ای تشویق‌آمیز بر زبان آورید.

منبع

۱. ماکسول، جان (۱۳۹۰). دلی به‌دست آور، از ۲۵ راه. ترجمهٔ عزیز کیانوند. سازمان فرهنگی فره تهران.

یادتان نرود:
کسانی که بر قدر
مامی‌افزایند،
ما را به‌سوی
خود می‌کشند و
کسانی که از قدر
مامی‌کاهند، ما را
از خود می‌رانند

