



۱۲۰

لئو بوسکالیا که سهم برجسته ای در زمینه روابط انسانی دارد، توصیه ای کارآمد طرح کرده است؛ یک پرسش ساده که می تواند بسیار موثر واقع شود. هنگامی که او نوجوان بود، پدرش هر شب از او می پرسید: «امروز چه چیزی را یاد گرفته ای؟» لئو می دانست می بایست برای این پرسش پاسخی داشته باشد - و آن هم یک پاسخ خوب.

اگر او چیز جالبی در آن روز در مدرسه یاد نگرفته بود، به سرعت در فرهنگ نامه به جستجو می پرداخت تا واژه جدیدی بیابد. ده ها سال بعد لئو به بستر نمی رفت، مگر آنکه چیز جدید و ارزشمندی یاد گرفته باشد.

چگونه می توانید زندگی خود و فرزندان تان را با افزودن این پرسش یا پرسشی شبیه به آن در آیین روزانه تان، به شیوه ای نامحدود ارتقا دهید؟ چگونه می توانید این فرآیند را بخشی از زندگی خود، همچون خوردن و خوابیدن کنید؟

۱۲۱

اما زمانی فرا می رسد که باید به پرسش ها پایان داده و کار را آغاز کرد. پرسش هایی همچون «هدف زندگی من چیست؟»، «بیشترین تعهد من کدام است؟» و «چرا در اینجا هستیم؟» این پرسش ها به طرز حیرت آوری قدرتمند هستند اما

اگر در تقلا برای یافتن پاسخی کامل و عالی هستید، چندان موفق نخواهید شد. پاسخ جسارت آمیز به هر پرسشی، آن پاسخی است که مورد قبول باشد و بر طبق آن رفتار شود. بنابراین برای کسب نتایج، فقط تصمیم بگیرید چه چیزی برای شما حائز اهمیت است. حداقل در آن لحظه - و از قدرت شخصی خودتان برای پیروی و تغییر کیفیت زندگی تان استفاده کنید.

۱۲۲

همیشه به این استعداد مغرور بودم که می توانم تحولاتی را تقریباً در هر کسی به وجود آورم. یک روز با رفتاری گستاخانه روبرو شدم، وقتی مردی که سال ها پیش به او در ترک سیگار کمک کرده بودم به من نزدیک شد و از جیبش بسته سیگاری درآورد و گفت شما موفق نشدید!»

کنجکاو از اینکه چه اتفاقی روی داده، پرسیدم «منظورت چیست؟» او گفت: «پس از ملاقاتی که داشتیم، تا دو سال و نیم سیگار نکشیدم. اما بعد روزی که استرس پیدا کردم سیگاری روشن کردم و از آن هنگام به کشیدن سیگار ادامه داده ام، تمامش تقصیر شماست! شما برنامه ریزی مناسبی برای من انجام ندادید.»

اگرچه این مرد روش خوبی برای ابراز نظر خویش نداشت، اما با وجود این هدیه بی نظیری به من داد. او به من یادآور شد **می بایست مسئولیت تغییراتی که ایجاد می کنیم، خود به عهده بگیریم.** هیچ کس نمی تواند برای شما برنامه ریزی کند، مگر آنکه خودتان تمایل داشته باشید.

۱۲۳

هر تحولی که پدید می آوریم موقتی خواهد بود مگر آنکه خودمان را - نه هیچکس یا هیچ چیز دیگر را - مسئول پیدایی و ظهور آن تغییرات بدانیم. خصوصاً، می بایست این سه باور محوری را بپذیریم:

۱- **تغییرات امری اجتناب ناپذیر است.** فقط این باور که می خواهم تغییر کنم کافی نیست.

۲- **می بایست تغییرش دهیم.** دیگران می توانند مرا یاری دهند اما من به تنهایی مسئولم.

۳- **می توانم تغییرش دهیم.** من خالق چیزی هستم که تجربه می کنم. بنابراین می توانم آن را تغییر دهیم.

۱۲۴

واقعاً چه چیزی سبب ایجاد تغییر می شود؟ هنگامی این اتفاق روی می دهد که ما در سیستم اعصاب خودمان تغییری احساسی را در رابطه با یک تجربه ایجاد می کنیم.

تا هنگامی که سیگار به شما احساس دلپذیری می بخشد، به سوی آن کشیده خواهید شد. فقط هنگامی از کشیدن سیگار دست بر می دارید، که به سیگار، همچون دهانی که زباله دان سیگار و عفونت است، با انزجار نگاه کنید؛ آنگاه زمان اجرای تحول واقعی فرا می رسد.

اگرچه دوست داریم مُکر این مساله باشیم، اما تمایل رفتاری ما بازتابی جسورانه است و نه محاسباتی روشنفکرانه. می دانید شکلات برای سلامت مضر است باوجود این آیا باز هم شکلات می خورید؟ چرا؟ زیرا تمایل چندانی به پیروی از آگاهی های هوشمندانه خود ندارید، اما در عوض، آنچه که با درد و آلم در سیستم اعصابتان پیوند دارد ماندگار باقی می ماند. این ارتباط های سیستم اعصاب ماست - به عبارت درست تر پیوندهایی که در سیستم عصبی خود به وجود می آوریم - تصمیم می گیرد ما چه باید بکنیم.

۱۲۵

چرا اکثر مردم در تلاش برای ترک یک عادت نیستند؟ زیرا به عوارض ترک عادت توجه داریم. تا زمانی که علت را از بین نبریم، مساله بار دیگر سر بر می آورد.

شیوه ای را که پرورش دادم - ارتباط عصبی شرطی - استراتژی ساده و قدرتمندی در شش مرحله برای ایجاد تحولات پایدار است:

- ۱- **با صراحت روشن کنید واقعاً چه می خواهید.**
- ۲- **با قدرت باشید.** تحولات را یک الزام بدانید.
- ۳- **الگوی محدودکننده را نقض کنید.** تسلطی را که عادت بر شما دارد از بین ببرید.
- ۴- **برای آن، یک جایگزین قدرتمند و جدید به وجود آورید.**
- ۵- **با خود پیمان ببندید.** تا این که یک عادت جدید شود.
- ۶- **آن را آزمایش کنید.** مطمئن باشید که عمل می کند.