



۱۳۲

او برای ترک سیگار به هر دری می زد، اما هیچ ثمری نداشت، تا این که روزی دختر شش ساله اش با گریه وارد اتاق شد و گفت: بابایی خواهش می کنم جلوی کشتن خودت را بگیر! دلم می خواد وقتی عروسی می کنم ... آن جا باشی! هیچ دلیل قانع کننده ای هم نمی توانست دخترک را متقاعد کند که سیگار کشیدن سبب مرگ او نمی شود... او همان روز کشیدن سیگار را ترک کرد و بکلی سیگار را کنار گذاشت.

بعضی مواقع برای ایجاد تحول فقط آزردهی افراد مورد علاقه تان اهرم قدرتمندی محسوب می شود. اگر سعی کردید ولی موفق به ایجاد تغییری نشدید، احتمالاً اهرمی را از قلم انداخته اید. معمولاً شما انجام تحولات را به تعویق می اندازید تا موقعی که به مرحله ای می رسید که دیگر «تغییر» ضرورتی محض به شمار می آید. با دلایل کاملاً محکم، اهرم مناسب، شما را مجبور به عمل می کند.

۱۳۳

آیا در پی روشی مطمئن برای رهایی از چند کیلو چربی ناخواسته بدن خودتان هستید؟ آیا موافق با این کار هستید؟

یک همراه خوب در زمینه لاغری پیدا کنید و به او و به گروهی از دوستان خود قول بدهید که رژیم کامل

غذایی کامل همراه با تمرینات لذت بخش را رعایت کنید

به علاوه تعهد کنید در صورت زیر پا گذاشتن قول خود، یک قوطی کنسرو غذای سگ را نوش جان کنید! خانمی که این تجربه را برای من تعریف می کرد اضافه کرد که او و دوستش یک قوطی کنسرو غذای سگ را در تمام مدت در برابر دید خود داشتند (قصد شوخی نبود!) تا قول خود را از یاد نبرند. وقتی گرسنگی به آنها فشار می آورد و می خواستند از ورزش صرفنظر کنند، کنسرو را برداشته و برچسب روی آن را می خواندند. مواد اولیه تهوع آوری همچون «تکه هایی از گوشت اسب» به آنها کمک می کرد تا بدون وقفه در راه دست یابی به هدف خود بکوشند.

۱۳۴

ارتباط شرطی عصبی؛ قدم اساسی شماره ۳ الگوی محدود کننده را کنار بگذارید.

آیا تا کنون مگسی را در اتاق محبوس دیده اید؟ نامیدانه در جستجوی راه خروج است و مرتباً خود را به شیشه هر پنجره ای می کوبد.

آیا تاکنون متوجه مردمی شده اید که کاری شبیه به این را انجام می دهند؟ آنها احتمالاً انگیزه های فراوانی دارند اما کاری را ادامه می دهند که اثری ندارد و هرگز به هدف خود دست نمی یابند؛ مثل همسران یا والدینی که دائماً غم می زنند، در حالی که هیچ فایده ای ندارد، حتی نتایج معکوسی در پی دارد. با انجام کاری غیر قابل انتظار، الگوهای محدود کننده را بردارید. اگر غم می زنید وسط کلام خود متوجه بشوید، دستی بر زانو بزنید و با یک لبخند کلام خود را قطع کنید!

۱۳۵

برای ایجاد الگوی جدید فکری، احساسی و یا رفتاری، ابتدا می بایست الگوی قدیم را کنار بگذارید. برای مجسم کردن در ذهن، یک دیسک فشرده موزیک را در نظر بگیرید. چرا سی دی هر بار همان موزیک را اجرا می کند؟ زیرا الگوی نامرئی در درونش شکل گرفته. همان طور که نمی توانید در هنگام پخش موزیک یک سی دی جدید را وارد دستگاه کنید، تلاش برای ایجاد یک الگوی رفتاری / احساسی جدید در کنار الگوی مستحکم قدیمی در واقع نوعی وقت تلف کردن

است. در عوض، لحظه ای که الگوی جدیدی را یافتید، الگوی قدیمی را با هر روش عجیب و غریبی که به ذهنتان می رسد کنار بگذارید. همچون ترانه ای که دیگر بار نمی خواهید بشنوید، دیسک را بیرون آورده و با قدرت بر سطح آن خراشی بیاندازید تا مطمئن شوید دیگر هرگز نمی توانید این ترانه را بار دیگر بشنوید.

۱۳۶

تغییر یک الگو (احساسی یا رفتاری) دشوار است چون انگار در بدن شما حک شده است. پژوهشگری این کار را با حرکت دادن انگشتان یک میمون به جلو و عقب ثابت کرد و ارتباط میان سلول های عصبی در مغز را نشان داد. با حرکات مداوم، او متوجه شد رشته ارتباطی مستحکم شده و پس از آن انگشت حیوان را صد بار تکان داد، انگشتان به شکلی مقاومت ناپذیر به جلو و عقب می رفتند. پس از پایان آزمایش نیز انگشتان به خودی خود به این کار ادامه دادند.

بسیاری از ما به جهت استفاده مکرر، به خودمان آموزش داده ایم که کنترل مان را از دست بدهیم. خود را تا حد بیمار عصبی آزار دهیم و احساس ناامنی کرده و به مشروب پناه ببریم. چه واکنش های مثبتی را می توانید از طریق تکرار تقویت کنید؟

۱۳۷

آیا الگوهای ناآگاهانه ای زندگی شما را شکل داده؟ مثلاً بسیاری از مردم مسیری را برای رفتن به سرکار روزانه تکرار می کنند. از یک بزرگراه همیشگی، یک خروجی همیشگی و غیره مسیر را ادامه می دهند. ما ذهن و بدن خود را آموزش می دهیم تا به یک الگوی خاص عمل کند، تا هنگامی که این کار به یک عادت تبدیل شود. اگر روزی نیاز داشته باشیم تا از یک خروجی دیگر در بزرگراه استفاده کنیم چه اتفاقی روی می دهد؟ اکثر ما برحسب عادت از کنار آن می گذریم. در دیگر بخش های زندگی، دارای الگوهای احساسی و رفتاری هستیم که تثبیت شده اند. آیا کسی را می شناسید که برحسب عادت، عصبانی، سرخورده یا غوطه ور در افکار خود باشد؟ شاید موقع آن فرا رسیده به خودتان آموزش دهید تا شادی، هیجان و سپاسگزاری را حس کنید. به سادگی الگوی احساسی قدیمی تان را کنار گذاشته و آن را جایگزین یک الگوی ساده کنید.