



۱۴۴

آیا می توانید به یک جوجه رقص بیاموزید؟ شگفت آور اینکه پاسخ مثبت است زیرا تمام حیوانات - و انسان - رفتاری تغییرپذیر دارند.

راز موفقیت تربیت کننده جوجه، مراقبت از نزدیک است. از هر طرفی که حیوان به صورت طبیعی حرکت می کند، آنها بلافاصله با دادن کمی غذا آن را تقویت می کنند. در این مرحله جوجه نمی داند چرا به او غذا می دهند اما هر بار به سویی که تربیت کننده مایل است حرکت می کند، مود تشویق قرار می گیرد.

به تدریج جوجه ها یاد می گیرند تا در جهات مورد نظر حرکت کنند و این رشته حرکات شکل یک رقص را به خود می گیرد.

بدیهی است که انسان بسیار پیچیده تر از مرغان هستند. معجزه! آیا شما در مدرسه یا در محل کار یاد گرفته اید که به شیوه ای خاص رفتار کنید؟ چگونه می توانید از این اصول یادگیری در کمک به خود، کارمندان یا فرزندان خود عادت های موفق را ایجاد کنید؟

۱۴۵

تکنیک های شرطی شدن

عدم انطباق زمانی، تأثیر شرطی شدن را کاهش می دهد. برای تقویت در انجام کار می بایست تشویق در همان لحظه ای صورت پذیرد که شخص کار دلخواه شما را انجام می دهد. اگر زمان زیادی گذشته باشد و رفتار وی مورد تشویق یا تنبیه قرار نگرفته باشد، ارتباطی که ایجاد می شود ارتباطی احساسی در

سیستم عصبی نیست بلکه ارتباطی روشنفکرانه است. مثلاً کسانی که در محل مخصوص معلولین اتومبیل خود را پارک می کنند و جریمه می شوند احتمالاً بعد کمی آزاده خواهند شد، اما چون می توانند تا هفته ها جریمه را پرداخت نکنند، تکرار جرم باعث ایجاد ناراحتی رفتاری چندانی نمی شود. مطمئن هستیم اگر هر بار که آنها اتومبیل خود را در محل پارک معلولین جای می دهند بلافاصله اتومبیل شان منفجر می شد، نه فقط این الگوی رفتاری بکلی از بین می رفت بلکه الگوی جدیدی بلافاصله جایگزین می شد!

۱۴۶

تکنیک شرطی شدن تمرین شماره ۱

فهرستی از پاداش های لذت بخش تهیه کنید، تا هر زمان که کار درستی را انجام دادید، بلافاصله بتوانید به خودتان پاداش بدهید. سپس یک موقعیت خاص ایجاد کنید که در آن بتوانید آگاهانه نسبت به استفاده از این پاداش ها خود را تقویت و مورد تشویق قرار دهید.

تکنیک شرطی شدن شماره ۲

پایداری در تقویت و استحکام بخشیدن در هنگام پذیرفتن یک الگوی جدید بسیار مهم است. هر بار که رفتار مورد نظرتان را اجرا می کنید (مثلاً پیش از سیر شدن از سر میز غذا بلند شوید یا تعارف سیگاری را رد کنید) فوراً پاداشی به خود دهید.

۱۴۷

تکنیک شرطی شدن شماره ۳

تربیت کنندگان حیوانات می دانند اگر هر بار دلفینی را که از آب بیرون می برد غذا بدهند پس از مدتی کوتاه اگر مورد تغذیه قرار نگیرد از آب بیرون نمی پرد. حتی بدتر از این که ممکن است بکلی از پریدن به بیرون آب امتناع ورزد.

ما و فرزندانمان هم متفاوت نیستیم و نیز همکاران تجاری یا هر کسی که ما با آنها سرو کار داریم. اگر شما شخصی را هر بار مورد تشویق و تقویت قرار ندهید دیگر کسل کننده می شود.

هنگامی که یک الگوی رفتاری برقرار می شود برای حفظ آن افزارهای تقویت کننده متنوع بسیار مؤثرند. پس از حدود یک ماه تشویق مداوم برای یک رفتار جدید، آن را تدریجاً متوقف کنید در عوض به

خودتان و یا دیگران با طیب خاطر پاداش دهید.

۱۴۸

تقویت عامل تغییر دهنده یکی از مهمترین ابزار شرطی شدن در روی زمین است. مثلاً کششی را در نظر بگیرید که قمار در بعضی از مردم ایجاد می کند؛ اگر آنها هر بار برنده شوند، در ابتدا شادی بخش و هیجان آور است اما دیری نمی گذرد که آن هیجان محو می شود و بسیار شبیه به نوعی کار می شود (دسته جک پات را تمام روز کشیدن و دستمزدی برای این کار دریافت کردن!) این احساس شک و تردید که آیا شما مورد تشویق قرار می گیرید یا نه باعث تشویق سیستم عصبی می شود و در لحظه بردن باعث افزایش لذت و یک تجربه مشروط قدرتمند می شود.

این همان اوجی است که مردم را معتاد می کند. اگر سیگار را ترک کنید و بعد برای جایزه فقط یک سیگار به خودتان بدهید، بدین ترتیب قدرت تقویت متغیر را تحریک کرده و اعتیادتان را شدت بخشیده اید. به هر قیمتی شده از افتادن در این دام بپرهیزید.

۱۴۹

تکنیک شرطی شدن شماره ۴

برای ایجاد تحولات پایدار، ترکیب این دو تکنیک بسیار مؤثر است:

(۱) برای اعمال مشخصی در فواصل معین به خود پاداش دهید (این کار به تقویت جدول ثابت معروف است) مثلاً دلفین های آموزش دیده یاد می گیرند هر بار بعد از هر ده بار بیرون پریدن از آب جایزه بگیرند. گرچه برای اطمینان از اینکه بیشترین تلاش خود را فقط در بیرون پریدن بار دهم به عمل بیاورند، به طور متناوب نیز جایزه می گیرند. از این رو دلفین به خاطر امکان هیجان انگیز پاداش به ارتفاع زیاد از آب بیرون می پرد.

(۲) بنابراین برای تقویت مؤثر خودتان و دیگران سعی کنید چند هدیه شوق انگیز خاص نیز برای کوشش های خارق العاده در نظر بگیرید. آخرین باری را به یاد بیاورید که در سر کار به طور غیر قابل انتظاری مورد تشویق قرار گرفته اید؟ یا در مدرسه به شیوه خاصی تشویق شدید؟ و یا به عنوان تشویق به سفری غیر منتظره با شخص مورد علاقه تان در تعطیلی آخر هفته رفتید؟