



رمز و راز تغییر دانش شرطی کردن موفقیت

من همیشه از اینکه می توانم تغییرات پایداری را در افراد به وجود آورم به خود مغرور بودم . اما یک روز از خواب غفلت بیدار شدم . مردی که زمانی به کمک من سیگار را ترک کرده بود، نزد آمد، سیگاری روشن کرد، و گفت (تو موفق نشدی)

من که کنجکاو شده بودم پرسیدم (منظور چیست؟) گفت (پس از جلسه ای که با هم داشتیم، به مدت دو سال ونیم سیگار نکشیدم. اما یک بار در اثر فشار روحی، سیگاری روشن کردم و از آن موقع تا کنون دوباره به سیگار پناه آوردم. همه اش تقصیر تو بود! تو ذهن مرا به طور کامل برنامه ریزی نکرده بودی!) گرچه صحبت های این مرد، خالی از خشونت نبود، اما نکته مهمی را به من آموخت. من دریافتم که ما باید شخصاً مسئولیت تغییرات خود را به عهده بگیریم. هیچکس نمی تواند ذهن شما را (برنامه ریزی) کند. این شما هستید که باید خود را شرطی کنید.

هر تغییری که در خود ایجاد کنیم ، فقط جنبه موقت دارد، مگر اینکه خود را(و تنها خود ، نه کسی یا چیزی دیگر را) مسؤول ایجاد آن تغییر بدانیم. خصوصاً باید به این سه اصل، معتقد شویم:

۱ - تغییر، باید ایجاد شود(نه اینکه خوب است تغییر کنم)

۲ - من باید این تغییر را ایجاد کنم(دیگران ممکن است راهنمایی کنند، اما مسئولیت با من است)

۳ - من می توانم تغییر را به وجود آورم(عاداتها را خودم ایجاد کرده ام، پس خودم هم می توانم آنها را تغییر دهم).

عامل واقعی ایجاد تغییر، چیست؟ تغییر، هنگامی ایجاد می شود که ما احساسی را که نسبت به یک تجربه معین داریم، عوض کنیم.

تا زمانی که از کشیدن سیگار، لذت می برید، قادر به ترک آن نیستید. تغییر پایدار، هنگامی ایجاد می شود که سیگار را چیزی تهوع آور و مایه مرگ بدانید.

گرچه پذیرفتن این حقیقت دشوار است، اما عکس عملهای رفتاری ما ناشی از عواطف قلبی است و نه محاسبه هوشمندانه . ممکن است بدانید که خوردن شکلات، برای سلامتتان مضر است، و معذالک آن را بخورید. چرا؟ زیرا محرک اعمال ما، لذت و رنجی است که یاد گرفته ایم تا به بعضی از امور نسبت دهیم، نه چیزهایی که عقلاً صحیحی می دانیم. ما، در مغز و ذهن خود تداعیهایی را برقرار کرده ایم و این تداعیهای عصبی است که باعث رفتارهای ما می شود.

چرا بیشتر کوششهایی که برای تغییر عادت می کنیم، مؤثر واقع نمی شود؟ علتش آن است که به عوارض مشکلات، یعنی به معلول توجه می کنیم، در حالی که اگر علت را بر طرف نکنیم، مشکل دوباره تظاهر می کند.

شیوه ای که من ابداع کرده ام (تداعی عصبی شرطی) شامل شش مرحله ساده، اما مؤثر است که تغییرات پایداری را ایجاد می کند:

۱ - آنچه را که واقعاً می خواهید، روشن سازید. (بیشتر مردم به چیزهایی که نمی خواهند، توجه می کنند).

۲ - از اهرم روانی استفاده کنید. (کاری کنید که ایجاد تغییر، امری اجتناب نا پذیر شود).

۳ - الگوهای محدود کننده را در هم بشکنید. (عاداتی را که به آن چسبیده اید، ترک کنید).

۴ - برای عادات قبلی، جانشینی پیدا کنید. (مبارزه با عواطف و رفتارها کافی نیست باید آنها را با عادات بهتری جایگزین کرد).

۵ - رفتار تازه را شرطی کنید (تا اینکه به صورت عادت تازه در آید).

۶ - آنرا آزمایش کنید (تا از درستی عملکرد آن مطمئن شوید).

چه عاملی مانع ایجاد تغییر می شود؟ بعضی از عقاید فردی و یا فرهنگی می توانند از ایجاد ممانعت کنند. بعضیها نمی توانند باور کنند که قادر به ایجاد تغییر هستند، زیرا قبلاً سعی کرده و موفق نشده اند. یا ممکن است تصور کنند که ایجاد تغییر، مستلزم مقدمات طولانی و خسته کننده است. می گویند (اگر چنین نبود، تاکنون تغییرات لازم را ایجاد کرده بودم). علاوه بر این اگر مشکلی را که سالها در گیر آن بوده اند ظرف چند دقیقه حل کنند، در آن صورت باید جواب دوستان و خویشاوندان خود را بدهند. ممکن است بپرسند (اگر کار به این آسانی بود، پس چرا اینهمه ما را نگران خود کردی؟) این محرکهای منفی باعث می شود که ما در ایجاد تغییر کو تاهی کنیم تا مورد تحسین دیگران قرار گیریم.

خود را از شر این عقاید فرهنگی خلاص کنید و بدانید که هر عمل تازه نتایج تازه در پی خواهد داشت. اکار و یا بی ثبات به حساب می آییم. برعکس افرادی که با ثبات باشند، قابل اعتماد، محکم و درستکار به شمار می روند. این برداشتهای فشارهای بیرونی زیادی را بر ما وارد می کند که شخصیت قبلی خود را حفظ کنیم و دقیقاً مطابق انتظارات جامعه رفتار نماییم.

فقط بدانید به همان سرعتی که می توانید مشکلی را به وجود آورید. به همان سرعت هم می توانید راه حلی برای مشکلات بیابید! وقتی می بینید که دیگران بسیار دیر تغییر می کنند با خود بیندیشید که آیا عمل تغییر واقعاً اینهمه طولانی است، یا اینکه این افراد آنقدر تغییر را به تاخیر می اندازند تا آنکه ناچار، به آن تن در دهند.

برای اینکه تغییراتی را به سرعت ایجاد کنید اولین اعتقادی را که باید در خود بوجود آورید اینست که می توانید واقعاً هر چیزی را هم اکنون تغییر دهید.

در شما هیچ اشکال و ایرادی نیست. نه اعصابتان در هم شکسته است و نه نیازی به اصلاح دارید. اگر دائماً از جوابهای منفی اجتناب و از طرد شدن می هراسید علتش اینست که مغزتان راهی مؤثر را برای فرار از رنج، دنبال می کند. اما اینکه بطور کلی از جنس مخالف پرهیزیم نیز رنج آوراست! برای ایجاد رفتارهای تازه باید تغییری در روابط عصبی و ذهنی خود ایجاد کنید. عوامل لازم برای ایجاد هر نوع تغییر در زندگی هم اکنون در شما هست. کافی است آنها را فعال کنید.

اگر می خواهید در بعضی از جنبه های زندگی خود بهبودی پدید آورید (خواه این بهبود در زمینه رفتار باشد، خواه در زمینه عواطف و احساسات) هم اکنون آن را مشخص کنید و با استفاده از مابقی مطالب این بخش به خواسته خود برسید.

تداعی عصبی شرطی قدم اصلی شماره ۱

تصمیم بگیرید که چه می خواهید و مشخص کنید که چه عاملی مانع رسیدن به آن خواسته است. بخاطر داشته باشید که حواس خود را به هر چه متوجه کنیم همان را به دست می آوریم. پس به چیزهایی که آنها را نمی خواهید. فکر نکنید، بلکه افکار خود را به چیزهایی که نمی خواهید، متوجه سازید. به عنوان مثال هدف خود را (ترک سیگار) قرار ندهید، بلکه تصمیم بگیرید که (سالمتر، شادتر و زنده تر) از گذشته باشید. هر چه در این زمینه دقیقتر باشید نیروی بیشتری برای ایجاد تغییرات سریع پیدا می کنید. پسازاینکه خواسته خود را مشخص کردید، موانع و مشکلات را نیز مشخص سازید. مثلاً رنج و ناراحتی ناشی از ایجاد تغییر را قابل پیش بینی است در نظر آورید.

خواسته شما چیست؟ چه موانعی برای رسیدن به آن وجود دارد.

حتماً تا کنون توجه کرده اید که بعضیها وقتی دچار بیماری ساده ای می شوند، بسیار دیر بهبود پیدا می کنند. هر چند که این اشخاص واقعاً می خواهند که بهبود یابند، اما از توجه و محبتی که دیگران به آنها می کنند و اجازه استراحتی که به آنها می دهند لذت می برند، و همین امر بطور نا خود آگاه معالجه آنان را به تعویق می اندازد. گاهی اوقات رفتارها و یا عواطف عذاب آور و دردناک، برای شخص دارای منفی است که آنها را (فواید جنبی) می نامیم. نیاز به این فواید جنبی، غالباً بزرگترین مانع ایجاد تغییرات پایدار است.

آیا شما رفتارهایی دارید که نیاز به تغییر داشته باشند، و در عین حال از آنها استفاده های جنبی ببرید؟ این فواید جنبی را با رنجی که به خاطر این رفتارها، در گذشته، حال و آینده متحمل شده، می شوید و یا خواهید شد مقایسه کنید.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۲

از اهرم روانی استفاده کنید: رنج فراوان را به عدم تغییر و لذت زیاد را به تغییر فوری نسبت دهید. از خود بپرسید:

- ۱ - اگر این رفتار (یا احساس) را تغییر ندهم چه زیانهایی را متحمل خواهم شد؟
- ۲ - اگر این تغییر را ایجاد نکنم، در زندگی خود چه چیزهایی را از دست خواهم داد؟
- ۳ - رفتار قبلی در گذشته چه خسارتهای فکری، عاطفی، جسمی، مالی و معنوی به من زده است؟
- ۴ - تاثیر آن بر موفقیت شغلی و اطرافیان من چه بوده است؟
- با طرح این پرسشها اثرات لذتبخش تغییر را در نظر مجسم کنید.
- ۱ - در صورت تغییر چه احساسی نسبت به خود خواهم داشت؟
- ۲ - با انجام این تغییر نیروی فعال من چه افزایشی خواهد یافت؟
- ۳ - خانواده و دوستان من چه احساسی خواهند داشت؟
- ۴ - چه احساسی از رضایت و شادمانی خواهم داشت؟
- ۵ - آیا من شایسته همه این محاسن نیستم؟

او برای ترک سیگار همه راهها را امتحان کرده و هیچیک مؤثر واقع نشده بود. تا اینکه دختر ۶ ساله او وارد اتاق او شد و گفت (پدر، خواهش می کنم خودت را نکش! من میخوام که تو در مراسم عروسی من شرکت کنی!) هیچ لیل قانع کننده تری ممکن نبود او را مجاب کند که کشیدن سیگار موجب مرگ است. سیگارها را همان روز از پنجره بیرون انداخت و پس از آن دیگر سیگار نکشید. گاهی اوقات میزان رنج شما برای ایجاد تغییر کافی نیست، اما رنجی که عزیزانتان می کشند می تواند اهرم روانی نیرومندی بشمار آید.

اگر برای ایجاد تغییری کوششها کرده و به نتیجه نرسیده اید، شاید علتش نبودن اهرم روانی است. شما ممکن است ایجاد تغییری را مرتباً به تاخیر بیندازید تا آنکه خود را در موقعیتی قرار دهید که ایجاد تغییر امری اجتناب ناپذیر باشد. اما اگر دلایل قوی و کافی (و اهرم مناسب) داشته باشید، ناچار می شوید که دست به عمل بزنید.

آیامی خواهید راه مطمئنی برای کاهش وزن به شما پیشنهاد کنم؟

دوست خوش اندامی را پیدا کنید و بهاو و جمعی دیگر از دوستان خود قول دهید که به کمک غذاهای سالم و ورزشهای شادبخش وزن خود را کم خواهید کرد. سپس به آنها بگویید که اگر پیمان خود را شکستید یک ظرف غذای مخصوص سگ خواهید خورد.

خانمی که از این روش استفاده کرده بود می گفت که او و دوستش قوطی غذای سگ را در معرض دید خود گذاشته بودند تا قولشان را فراموش نکنند. هر وقت که این دو نفر احساس گرسنگی می کردند و یا دلشان می خواست که از ورزش طفره برونند آن قوطی را بر مداشتند و نوشته های روی آن را (که مثلاً نوشته بود محتوی ضایعات گوشت اسب) می خواندند و همین موضوع باعث می شد که بر سر خود بایستند.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۳

الگوهای محدود کننده را درهم بریزید

آیا تاکنون پرنده ای را که در اتاق به دام افتاده باشد، دیده اید؟ پرنده با تلاشی بی ثمر به جستجوی راه خروج بر می آید و خود را بارها به نزدیکترین شیشه پنجره می زند. آیا تاکنون کسی را دیده اید که رفتارش شبیه آن پرنده باشد؟ این افراد ممکن است خیلی دلشان بخواهد کپشه نتیجه برسند، اما اگر مرتباً کاری را تکرار کنند که نتیجه بخش نیست، هرگز به هدف نخواهند رسید. مانند همسر یا پدر و یا مادری که دائماً نق می زند اما نتیجه نمی گیرد و یا حتی نتیجه معکوس بدست می آورد. با انجام کارهای غیر منتظره، الگوهای محدود کننده و بی نتیجه را درهم بشکنید. مثلاً در هنگام غر زدن جمله خود را قطع کنید، به زانو بیفتید و لبخند بزنید! به طرف آن شخص بروید، او را در آغوش بگیرید و بگویید که چقدر او را دوست دارید.

برای برطرف کردن الگوهای محدود کننده چه راههای زیبا و فرحبخشی به نظرتان می رسد.

برای اینکه یک الگوی تازه فکری، احساسی یا رفتاری را ایجاد کنید، باید در وهله اول الگوی قبلی را از بین ببرید. برای روشن شدن مطلب صفحه گرامافونی را به نظر آورید. که هر وقت آن را می گذارید آهنگ معینی را پخش می کند. علتش آنست که الگویی از شیارهای نامرئی بر روی آن حک شده است.

مسلماً نمی توانید هنگامی که صفحه ای در حال پخش است، صفحه دیگری روی آن بگذارید و بطور همزمان به دو آهنگ گوش کنید. پس اگر بخواهید رفتارهای گذشته را حفظ و رفتارهای تازه ای را در همان زمینه ایجاد کنید وقت خود را تلف کرده اید. برای این کار به محض اینکه رفتار نا مطلوب گذشته از شما سر زد آن را با حرکتی غیر عادی یا خنده دار قطع کنید. این کار مانند این است که صفحه آهنگی را که نمی خواهید بشنوید از دستگاه خارج کنید و با کمال خشونت آن را خط خطی نمایید، تا اینکه مطمئن شوید من بعد هرگز آن آهنگ نامطلوب را از آن نخواهید شنید.

تغییر الگوهای رفتاری و عاطفی غالباً دشوار است. دلیلش آن است که ذهن ما، بر آن اساس

(برنامه ریزی) شده است. یکی از پژوهشگران برای اثبات این موضوع، انگشت میمونی را مرتباً به جلو و عقب حرکت داد و با کمک تصویر تلویزیونی نشان داد که همزمان با این حرکت، ارتباطی بین سلولهای مشخصی از مغز ایجاد می شود و هر چه آن حرکت بیشتر تکرار شود، آن ارتباط، قویتر می گردد. وی

صدها بار انگشت حیوان را حرکت داد تا ارتباط وسیعی سلولهای آن منطقه از مغز ایجاد شود. اکنون مغز میمون برنامه ریزی شده بودو حتی پس از برداشتن عامل شرطی نیز آن حرکت را تکرار می کرد. بسیاری از ما، بر اثر تکرار، خود را آموزش داده ایم که از جا در برویم... در اثر اضطراب و نگرانی بیمار شویم... خود را بی پناه حس کنیم... و یا به الکل پناه ببریم.

چه واکنشهای مثبتی رامی توانید در اثر تکرار در خود به وجود آورید؟

آیا الگوهای هستند که به طور ناخودآگاه، بر زندگی ما اثر بگذارند؟ به عنوان مثال، بسیاری از مردم برای رسیدن به محل کار خود هر روز، اعمال معینی را تکرار می کنند. هر روز از همان خیابان عبور می کنند و از همان چهار راه می پیچند. ما مغز و جسم خود را آموزش می دهیم که از الگوی خاصی تبعیت کند تا اینکه آن الگو به صورت عادت در آید. حتی اگر قرار باشد روزی از راه دیگری برویم، باز هم طبق عادت همان مسیر قبلی را پیش می گیریم.

در هر یک از جنبه های زندگی، الگوهای رفتاری و عاطفی خاصی داریم که ملکه ما شده اند و جزو ذاتمان به نظر می رسند. آیا کسانی را می شناسید که عادت به خشم، یاس و فشار عصبی داشته باشند؟ شاید زمان آن فرا رسیده باشد و خود را برای احساس شادی و خوشبختی، هیجان و شکرگزاری آموزش دهید. آیا این کار، مشکل است؟ به سادگی می توانید الگوهای عاطفی قبلی را در هم شکند و آنها را با الگوهای لذتبخش عوض کنید.

هر چیزی را که از آن استفاده نکنیم، کم کم از میان می رود. یکی از راههای ساده رفع الگوهای محدود کننده آن است که از دچار شدن به آنها خودداری کنیم. اگر از مسیرها یا تداعی های عصبی استفاده نکنیم، کم کم ب طرف می شوند. اما توجه داشته باشید که این موضوع در مورد خصوصیات مثبت نیز صدق می کند. اگر از شجاعت خود استفاده نکنیم، شهامتمان کاهش می یابد. اگر قدرت اراده و پشتکارمان را عاطل بگذاریم و اگر شور و اشتیاقمان را اظهار نکنیم، آنها نیز از میان می روند.

هم اکنون تصمیم به کاری بگیرید که باعث شود از نیرومندترین عواطف و احساسات خود استفاده کنید. به خاطر داشته باشید هر چیزی را که از آن بیشتر استفاده کنید، نیرومندتر می شود. عواطف ما نیز به تمرین و ورزش نیاز دارند، تا نه تنها ما را به نتایج دلخواه برسانند، بلکه سالم و آماده نگاه دارند.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۴

جایگزین نیروبخشی برای الگوهای قدیم پیدا کنید. در مورد مراکز باز پروری معتادان تحقیقاتی به عمل آمده و معلوم شده است احتمال بازگشت به اعتیاد در مورد همه افراد، یکسان نیست. کسانی که اجباراً اعتیاد خود را ترک کرده اند، پس از آزادی بلافاصله اعتیاد خود را از سر می گیرند. کسانی که انگیزه درونی برای ترک اعتیاد داشته اند به طور متوسط تا دو سال به سوی مواد مخدر نمی روند. اما کسانی که جایگزین مناسبی (مثلاً توجه به مذهب یا کسب مهارت های تازه) برای اعتیاد خود داشته اند به مدت هشت سال یا بیشتر، از اعتیاد مجدد خودداری کرده و اغلب آنها برای همیشه ترک اعتیاد کرده اند. در بیشتر افراد، تغییر عادات جنبه موقت دارد، زیرا جایگزین مناسبی برای رهایی از رنج، یا کسب لذت پیدا نمی کنند. کافی نیست که الگوهای نامناسب را بر طرف کنیم، بلکه باید جایگزینی برای آنها پیدا نمائیم.

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۵

الگوی تازه را شرطی کنید تا پایدار بماند.

یکی از درسهای واقعی در زمینه شرطی کردن را از یک تعمیر کار پیانو یاد گرفتیم. او برای کوک کردن پیانو، آمده بود و وقتی از او صورتحساب را خواستیم، گفت (باشد برای دفعه بعد) گفتیم (مگر کار را انجام

نداده ای؟) او توضیح داد که سیمهای پیانو محکم هستند و برای اینکه فار آنها ثابت بماند باید در فاصله های زمانی معینی دوباره تنظیم و کوک شوند.

این دقیقاً همان کاری است که در مورد هر نوع تغییری باید انجام دهیم. باید نظام عصبی خود را برای موفقیت تنظیم کنیم، آنهم نه یک بار، بلکه به طور مداوم. این کار، شبیه ورزش است. نمی توانید برای تمرین به یک باشگاه ورزشی بروید و پس از خارج شدن بگوئید (آه، من برای تمام عمر سالم شدم!) قبلاً گفتیم که با حرکت دادن انگشت یک میمون، ارتباطات عصبی خاصی در وی ایجاد شد که باعث شد متوالیاً همان انگشت را حرکت دهد. محققان ثابت کرده اند که اگر در ضمن آزمایش، حیوان را هیجان زده کنند، ارتباطات عصبی قویتر می شود و نیاز چندانی به تکرار حرکت نیست. اگر در هنگام تکرار یک عادت تازه (ویا تجسم آن عادت) آنرا مرتباً با عواطف شدید (مثلاً شور و هیجان) همراه سازیم، مسیر عصبی نیرومندی به سوی لذت احداث خواهد شد. این نوع شرطی کردن باعث می شود که به طور غیر ارادی به مسیر تازه (الگوی رفتاری یا عاطفی) کشیده شویم.

فراموش نکنید که برای تقویت الگوهای تازه، با هر بار تکرار رفتار، پاداشی برای خود (یا کسی که به او کمک می کنید) در نظر بگیرید. هر نوع الگوی فکری، عاطفی یا رفتاری که به طور دائمی تقویت شود به صورت عادت در می آید.

شرطی کردن نیرویی غیر قابل مقاومت ایجاد می کند. برای تبلیغ تلویزیونی نوعی نوشابه غیر الکلی، از یکی از قهرمانان بسکتبال خواستند توپ را عمداً طوری پرتاب کند که داخل تور نیفتد. وی پس از نه بار پرتاب موفق، توانست یک پرتاب نا موفق انجام دهد! وی طوری در مورد پرتاب موفقیت توپ شرطی شده بود که به طور غیر ارادی همه حرکات را به طور صحیح انجام می داد و پس از نه بار تمرین توانست یک حرکت خطا انجام دهد. مسلماً در مغز این ورزشکار که نامش لاری بیرد است ارتباطات عصبی نیرومندی ایجاد شده است که بطور غیر ارادی حرکات معینی را متوالیاً انجام می دهد تا توپ وارد سبد شود.

مطمئن باشید که هر رفتاری اگر بقدر کافی تکرار شود با شدت عواطف همراه باشد، به صورت شرطی در می آید.

یکی از قواعد اساسی شرطی کردن آن است که هر الگویی که مرتباً تقویت شود، به صورت خودکار وانعکاس شرطی در می آید، و هر چیزی را که تقویت نکنیم، کم کم از بین می رود. برای اینکه عاداتهای مثبت و دلخواه رادر خود به وجود آورید، چه پاداشهای فکری، جسمی، یا عاطفی می توانید به خود بدهید؟

آیا می توان جوجه ای را به رقص واداشت؟ عجیب این است که این کار، ممکن است. زیرا رفتارهای همه حیوانات (و همین طور انسان) قابل تغییر است.

شیوه کار مربی این است که حرکات جوجه را به دقت زیر نظر می گیرد. همین که جوجه به طور طبیعی حرکتی را مطابق دلخواه مربی انجام داد، به او پاداشی به صورت غذا می دهند تا آن رفتار، تقویت شود. در ابتدا، جوجه نمی داند که به چه مناسبت به او غذا داده اند. ولی هر بار که حرکت معینی را انجام می دهد، به او پاداش می هند و آن حرکت تقویت می شود تا سرانجام، جوجه یاد می گیرد که چرخشهایی را مطابق میل مربی انجام دهد و تکرار و توالی این چرخشها، مانند رقص به نظر می رسد.

بدیهی است که انسانها پیچیده تر از جوجه اند. اما همه ما، آموخته ایم که در هنگام کار و یا در مدرسه رفتارهای معینی را انجام دهیم. چگونه می توانید از این اصل آموزشی برای ایجاد عادات خود در خودتان، فرزندان و یا کارکنانتان استفاده کنید؟

شرطی کردن - تکنیک شماره ۱

برای اینکه شرطی کردن مؤثر واقع شود، فاصله زمانی میان رفتار و پاداش دارای اهمیت اساسی است. تقویت رفتار باید درست در زمانی انجام شود که رفتار دلخواه از او سر می زند. اگر این تقویت بعد از مدت طولانی انجام شود در سلسله اعصاب، عقلی ایجاد می شود، اما ارتباط عاطفی به وجود نمی آید. به عنوان مثال، کسانی که اتومبیل خود را در جای ممنوعه پارک می کنند، توسط پلیس جریمه می شوند. اما چون قبض جریمه را معمولاً بعد از چند هفته می پردازند لذا رفتار نامناسب، با رنج کافی همراه نمی گردد. یقین داشته باشید اگر این اشخاص، هر بار که در جای ممنوعه پارک می کردند، بلا فاصله اتومبیلشان پنجر می شد، نه فقط آن رفتار ترک می کردند، بلکه رفتار مناسبی را هم جایگزین آن می ساختند!

تمرین مربوط به تکنیک شماره ۱

فهرستی از پاداشهای لذتبخش تهیه کنید که در صورت انجام (کارهای صحیح) به خودتان بدهید. آنگاه عمداً موقعیتی پیش آورید که با استفاده از آن پاداشها، رفتار معینی را تقویت کنید

شرطی کردن - تکنیک شماره ۲

هنگامی که رفتاری شرطی می شود، باید تا مدتی آنرا مرتباً تقویت کرد. هر بار رفتار دلخواهی را انجام دادید (مثلاً اینکه پیش از سیر شدن از پشت میز غذا بلند شوید، و یا تعارف سیگار کسی را رد کنید) بلافاصله به خود پاداش دهید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۳

رام کنندگان حیوانات می دانند که مثلاً اگر هر بار که دلفین پرشی را انجام می دهد به او پاداش دهند، بزودی تا پاداش را نگیرد پرشی را انجام نمی دهد. بدتر اینکه وقتی سیر شد دیگر نسبت به پاداش بی علاقه می شود.

من و شما و نیز فرزندان، همکاران، و کسان دیگری که با آنها سر و کار داریم، همگی دارای همین خصوصیت هستیم. اگر هر بار که کسی رفتار مناسبی انجام داد به او پاداش دهید، کم کم دادن پاداش امری عادی و کسل کننده می شود. پس از آنکه یک الگوی رفتاری تثبیت شد، باید از پاداشهای متغیر استفاده کرد تا آن عادت، پایدارتر بماند. پس از یک ماه که عادت را مرتباً تقویت کردیم باید دادن پاداش مرتب را قطع کنیم و به خود یا دیگران به طور غیر منتظره پاداش دهیم

پاداش متغیر، یکی از نیرومندترین وسایل شرطی کردن در جهان است. به عنوان مثال کسانی را که به طمع پول به پای ماشینهای قمار (جک پات) می روند در نظر بگیرید. اگر قرار باشد که همیشه ببرند، هر چند که ممکن است اوایل برایشان جالب باشد، اما پس از مدتی این تفریح به صورت کار در می آید (یعنی هر روز می روند اهرمی را می کشند و بابت آن پولی از دستگاه می گیرند!) اما اگر ندانند که پاداش می گیرند یا خیر، هیجان بیشتری در سلسله اعصابشان ایجاد می شود و در هنگام بردن پول، لذت خیلی بیشتری می برند و بدین ترتیب شرطی می شوند. همین لذت است که افراد را به قمار معتاد می کند. همین طور اگر پس از ترک سیگار، به خود پاداش دهید که (فقط یک سیگار) بکشید، از نیروی پاداش متغیر استفاده کرده و بر شدت اعتیاد خود افزوده اید. سعی کنید به هیچ قیمتی این اشتباه را مرتکب نشوید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۴

برای ایجاد تغییرات پایدار، مخلوطی از این دو شیوه را بکار برید:

۱ - برای کارهای معین، در فواصل مشخصی به خود پاداش دهید. (این شیوه را برنامه تقویت ثابت می نامند). مثلاً اگر دلفینها ده پرش صحیح را انجام دهند، در پرش دهم همیشه پاداش می گیرند.

۲- برای اینکه گرفتن پاداش در نظر دلفین عادی نشود، برای پرشهای خوب، بطور اتفاقی به او پاداش جداگانه ای می دهند. بدین ترتیب، دلفین هر بار سعی می کند بلندتر بپرد تا از هیجان آن پاداش، لذت ببرد. پس برای اینکه رفتار خود یا دیگران را تقویت کنید، پاداشهای ویژه ای برای تلاشهای فوق العاده در نظر بگیرید.

بخاطر آوردن آخرین باری که بخاطر فعالیت شغلی خود پاداش گرفته اید و یا در مدرسه تشویق شده اید چقدر لذت برده اید.

شرطی کردن - تکنیک شماره ۵

یکی از ارزشمندترین وسایل تربیتی که هم در مورد دلفین و هم در مورد انسان قابل استفاده است، شیوه موسوم به (جک پات) است. مربیان گاهی به طور اتفاقی برای پرشهای ضعیف نیز به دلفین پاداش می دهند. گرچه این کار، ظاهراً هیچ دلیل منطقی ندارد، ولی غالباً باعث می شود که دلفین بعد از آن پرشهای بهتری انجام دهد.

این بار که خود یا کس دیگر را غمگین و ناراحت یافتید، از شیوه (جک پات) استفاده کنید و به او هدیه ای بدهید. هر چند که شخص ممکن است کار چشمگیری نکرده باشد، لیکن پاداش غیر منتظره باعث می شود که روحیه بهتری پیدا کند و تلاش تازه ای را آغاز کند. همین طور اگر شخص رفتار صحیحی را انجام داده باشد، اما پاداشی که به او می دهند بیش از حد انتظار او باشد، در این صورت هم به تلاشهای فوق العاده ترغیب می شود.

آیا کسی را می شناسید که استحقاق دریافت پاداش (جک پات) را همین امروز داشته باشد؟

تداعی عصبی شرطی - قدم اصلی شماره ۶

خود را بیاموزید.

برای اینکه مطمئن شوید که پنج قدم قبلی را به طور صحیح برداشته اید به این نکته توجه کنید:

۱ - هنگامی که به یاد الگوی رفتاری قبلی می افتید، باید آنرا همراه با رنج بدانید

۲ - رفتار تازه، باید برایتان همراه با لذت باشد.

۳ - الگوی رفتاری تازه باید با نوع زندگی که می خواهید داشته باشید هماهنگ باشد. آیا این الگو با هدفها، اعتقادات و فلسفه زندگیتان منطبق است؟

۴ - منافعی که از رفتار قدیم می برده اید باید محفوظ باشد. مثلاً اگر کشیدن سیگار موجب آرامش و یا کاهش فشار عصبی می شده است، آیا جایگزین مناسبی برای آن پیدا کرده اید که به همان اندازه مؤثر باشد؟ "آیا از الگوی رفتاری تازه همان قدر لذت می برید؟

۵ - خود را مجسم کنید که در آینده، رفتار تازه را پیشه خود کرده اید. فرض کنید عاملی شما را به یاد رفتار قبلی می اندازد. در این صورت آیا بدون تامل رفتار جدید را به رفتار قدیم ترجیح می دهید؟