

در مقالات قبلی شاید در مورد اینکه چگونه باید تغییر کنیم خوانده باشید، اما در این مقاله خواستم به صورت کامل 0 مرحله ای که برای تغییر نیاز است را بیان کنم. هر چیزی هر شرایطی قابل تغییر است. پس اگر تا الان کار اشتباهی انجام می دادید ناراحت نباشید، شما هم می توانید تغییر کنید. هرگز بابت اشتباهات گذشته خود را اذیت نکنید. در هر لحظه که بخواهید با 0 مرحله زیر می توانید خود و شرایط زندگی خود را تغییر دهید:

## ۱- مشخص کردن رفتارهای آسیب زنده

رفتاری که مانع رسیدن شما به اهداف تان می شود را مشخص کنید.

## ۲- تشخیص دلیل انجام رفتارهای آسیب زنده

به محض اینکه رفتار مخرب را شناختید از خود بپرسید نیت شما از انجام این رفتار چیست؟ مغز من سعی دارد با چنین عملی چه سودی به من برساند؟ به عنوان مثال اگر به طرف کسی می روید که دوست اش دارید تا از او اجازه برای گذاشتن قرار ملاقات کنید اما ناگهان زبان تان بند می آید و نمی توانید حتی یک کلمه بگویید، چه عایدتان می شود؟ ممکن است مغزتان به شما بگوید «چه، دیوانه شده ام، این چه کاریست می خواهم بکنم، اگر ضایع بشوم چه؟» مغز شما سعی دارد از شما در برابر ناراحتی ناشی از شنیدن جواب رد، حمایت کند. نمی

توان گفت که احتمال شنیدن پاسخ منفی صفر است. از سوی دیگر طرد شدن در ذهن شما به مفهوم ناراحتی است، پس منی که ناراحتی را نمی خواهم، از این کار اجتناب می کنم و جلو نمی روم.

اما اگر به مغزتان آموزش بدهید که با وجود احتمال ناراحتی باز هم باید پیش روید، این رفتار از شما سر نخواهد زد.

### ۳- رسیدن به نقطه عطف

خود را به نقطه عطف برسانید تا بتوانید تغییر کنید. یعنی دلایل تغییر را برای خود یادآوری کنید تا مصمم شوید که هرطور شده نیاز به تغییر دارید.

به مغزتان بفهمانید که اگر تغییر نکنید ناچارید در آینده ناراحتی بیشتری را تحمل کنید. با مغزتان حرف بزنید.

به او بگویید «می دانم که سعی داری به من کمک کنی، می دانم که می خواهی من پاسخ منفی نشنوم، اما من می خواهم این کار را انجام دهم. می خواهم بروم جلو و به او بگویم که چقدر دوستش دارم. اگر پیشنهاد مرا بپذیرد اوقات بسیار خوشی را با هم می گذرانیم. اگر پاسخ اش منفی باشد کمی ناراحت کننده است، اما هیچ موفقیتی بدون ناراحتی به دست نمی آید.»

حرف هایی که می خواهید به مغز خود بقبولانید را روی کاغذ بنویسید. تمام ناراحتی هایی

که قرار است با تغییر نیافتن حس کنید و خوشحالی ای که با این تغییر به دست می آورید را روی کاغذ یادداشت کنید.

## ۴- الگوی قدیمی را بشکنید

برای شکستن الگوهای قدیمی خود را در حالتی مجسم کنید که مشغول انجام کاری هستید که به روابط، شغل یا موفقیت تان لطمه می زند. مثلاً خود را در حالتی ببینید که به فرد مورد علاقه تان نزدیک می شوید اما قدرت صحبت ندارید و احساس می کنید زبان تان بند آمده است.

کلید توقف الگوی قدیمی، انجام کاری است که مغزتان اصلاً انتظار آن را ندارد. مثلاً ایجاد حالتی مضحک و خنده دار یا سریع تر کردن حرکات. می توانید این فیلم را در ذهنتان از انتها به ابتدا ببینید با سرعتی بیشتر. همه چیز را وارونه ببینید. می توانید به این فیلم صداهای بامزه اضافه کنید مثلاً صدای خودتان را نازک کنید کلفت کنید، کل تصویر را در مغزتان با رنگ مورد علاقه تان ببینید. فکر کنید یک میکی ماوس روی سر فردی که می خواهید با او صحبت کنید نشسته است.

این کارها را چندین بار تکرار کنید و کارهایی انجام دهید که مغز شما انتظار آن را ندارد تا آن لحظه ای که فکر می کنید زبان تان بند می آید با الگوی قدیمی اش بشکند.

## 0- شرطی کردن خود با الگوی جدید

اکنون برنامه‌ی جدیدی به کامپیوتر مغزتان بدهید و خود را برای انجام آن شرطی سازید.  
چگونه؟

خود را در شرایط ایده‌آل تصور کنید و خوشی حاصل از آن را احساس کنید. این تصویر را همواره در ذهن خود داشته باشید و هرروز مرورش کنید.

بدین ترتیب به مغزتان آموزش می‌دهید باور کنید ناراحتی حاصل عدم انجام این کار است و خوشحالی با چنین رفتاری به دست می‌آید.

هیچوقت به خود نگویید: «مغز نواقص اصلاً قادر به تجسم و گرفتن تصمیمات درست نیست. پس من هیچوقت موفق نمی‌شوم.»

به مغز خود اعتماد داشته باشید، او همیشه در پی حمایت از شماست و تنها کافی است الگویی را که قبلاً باورش کرده است تغییر دهید، به همین سادگی.

آدرس این مقاله در سایت:

[bplus2020.ir/?p=3722](http://bplus2020.ir/?p=3722)