

روشی موثر، که مسیر زندگی ما را تغییر خواهد داد

اگر من صبح که از خواب بلند می‌شوم با خودم تکرار کنم چه روز قشنگیه، همه چیز آرومه، من چقدر خوشبختم، چقدر حالم خوبه، چقدر همه کارهایم خوب و عالی پیشرفت می‌کنند چه اتفاقی خواهد افتاد؟ با گفتن این عبارات، من تبدیل به یک آدم مثبت اندیش و موفق می‌شوم؟ یعنی اگر در روز ۵۰ مرتبه کلمه حلوا را تکرار کنم دهانم شیرین خواهد شد؟ برای یافتن پاسخ سوالم به سراغ افراد و منابعی رفتم که آنها نیز سالها درگیر راه‌حلی برای پاسخ به این پرسش بوده‌اند. یکی از آنها **مورتنی لفکو، خالق فرایند باور لفکو (LBP)**، است که با تکنیک‌ها و تمرینات خود به دیگران کمک می‌کند تا با **تغییر باورهایشان در کمترین زمان ممکن، تغییراتی دائمی و همیشگی** در زندگی خود ایجاد کرده و بتوانند **بهبتر از گذشته زندگی کنند**.

اغلب احساسات و رفتارهای نامطلوب مثل تعلل و به تاخیر انداختن کارها، فوبیا، افسردگی مزمن، اضطراب و نگرانی توسط **باورهای بنیادین و اساسی** ما ایجاد می‌شوند و از کمبود عزت نفس ما در مورد خودمان و زندگی‌مان نشأت می‌گیرد. این باورهای آگاهانه یا ناخودآگاه، **قابل شناسایی و حذف** هستند و حتی می‌توانیم رفتارهای مرتبط با آنها را هم به طور کامل از بین ببریم.

اگر به دنبال بهبود، توسعه و رشد فردی خود باشیم می‌توانیم با انتخاب یک برنامه مناسب و انجام تمرینات موثر به اهداف خود دست پیدا کنیم. یکی از این افرادی که می‌توانیم از تفکرات او در این مسیر استفاده کنیم آقای لفکو است. او برنامه و فلسفه‌ی توسعه فردی خود را با این عنوان معرفی می‌کند:

«زندگیتان را بازآفرینی کنید؛ تفکرات دیروز، مشکلات امروز را حل نخواهند کرد»

پس تا اینجا به این نتیجه رسیدیم که صرفاً با **حلوا حلوا گفتن قرار نیست دهانمان شیرین شود** و باید به جای نادیده گرفتن مشکل به دنبال **ریشه‌یابی** آنها باشیم. وقتی غرق در مشکلات هستم اگر کسی به من بگوید به خودم تلقین کنم که مشکلی نیست و همه چیز تحت کنترل است، این نوع راه حل فقط به من کمک می‌کند تا صورت مسئله را پاک کنم؛ در صورتی که مشکلم نه تنها برطرف نشده بلکه ممکن است با گذر زمان پیچیده‌تر نیز بشود.

چگونه زندگیم را بازآفرینی کنم؟

بهبتر نیست به جای اینکه انرژی خودمان را صرف مثبت اندیش بودن کنیم، به دنبال ریشه‌یابی علت مشکلاتمان باشیم و باورهایی که باعث بروز افکار منفی در ذهن ما می‌شوند را ریشه کن کنیم؟ همانطور که وقتی ابرهای تیره کنار زده می‌شوند دوباره خورشید گرمابخش شروع به تابیدن می‌کند، افکار مثبت و شیرین ما نیز با از بین رفتن محدودیت‌ها و باورهای نادرست خود به خود در ذهن ما شکل خواهد گرفت.

افرادی که نیاز به بازآفرینی را در زندگی خود احساس می‌کنند می‌توانند از تکنیک‌ها و تمرینات لفکو کمک بگیرند. در ادامه بیشتر در مورد این روش صحبت خواهیم کرد.

فرایند باور لفکو چگونه کار می‌کند؟

برای اینکه بتوانید چگونگی عملکرد این فرایند را بهتر حس کنید لطفاً این تمرین ذهنی را انجام دهید: فرض کنید شما فرزند خانواده‌ای هستید که پدر و مادرتان نگاهی منتقدانه نسبت به عملکردهای شما دارند و به ندرت دستاوردها و موفقیت‌های شما را تحسین و تصدیق می‌کنند. مهم نیست که شما چه کار می‌کنید، آنها بر روی کارهایی که انجام نمی‌دهید و باید بهتر انجام دهید تمرکز می‌کنند؛ اگر این یک الگو برای تعامل آنها با شما باشد، در چنین موقعیتی، شما چه برداشتی از خودتان خواهید داشت؟

اگر شما هم مثل اکثر کودکانی هستید که در این شرایط زندگی می‌کنند، چنین برداشتی از خود خواهید داشت: **همه‌ی کارهای من اشتباه است یا من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم**. اینها همان باورهایی هستند که شما آنها را به عنوان **حقیقتی درباره خودتان** از دوران کودکی می‌آموزید. امروز، در بزرگسالی، با اینکه به این **آگاهی** دست پیدا کرده‌اید که چنین باورهایی نسبت به خودتان کاملاً بچگانه و غیر منطقی است اما هنوز در سطح عمیق، این احساسات و باورها را به عنوان حقیقتی از خودتان، تجربه می‌کنید.

اگر شما با دقت به بررسی عواملی که باعث ایجاد چنین باورهایی شده است، به عنوان مثال رفتار پدر و مادرتان، بپردازید تشخیص خواهید داد که رفتار آنها می‌تواند معانی متفاوتی داشته باشد:

- پدر و مادر من از طریق انتقادات خود به من انگیزه می‌دادند تا بهتر عمل کنم
 - پدر و مادر من مهارت‌های لازم برای فرزندپروری و والدینی را کسب نکرده بودند
 - با اینکه پدر و مادرم فکر می‌کردند که من به اندازه کافی خوب نیستم، اما آنها در اشتباه بودند
 - شاید من بعضی از کارها را به خوبی انجام نمی‌دادم اما این نشان‌دهنده این نیست که من، به عنوان یک شخص، به اندازه کافی خوب نیستم.
 - شاید پدر و مادرم از رفتار من ناراضی بودند اما آنها هرگز فکر نمی‌کردند که من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم.
- وقتی من به این باور از خودم می‌رسم که به اندازه کافی خوب نیستم و این باور من از رفتار و انتقادات پدر و مادرم سرچشمه می‌گیرد باید این را بدانم که این تنها **ساخته‌ی ذهن** من است و چنین چیزی واقعیت ندارد.

هدف فرایند باور لفکو (LBP)

در حالی که روان درمانی به شما کمک می‌کند تا بتوانید بهتر با مشکلاتتان کنار بیایید، فرایند باور لفکو (LBP) این اجازه را به شما می‌دهد تا مشکلاتتان را با ریشه کن کردن باورهایی که منبع آنها هستند، برای همیشه و به طور کامل برطرف کنید. به عنوان مثال، اگر از شر باورهایی که باعث عدم اعتماد به نفس ما می‌شوند خلاص شویم می‌توانیم اعتماد به نفس خود را افزایش داده و مشکلات مربوط به آن را به طور کامل حل کنیم.

با این فرایند می‌توانیم مشکلاتی مانند اختلال اضطراب اجتماعی، ترس از سخنرانی در جمع، خشم، کمرویی، عدم اعتماد به نفس و نگرانی در مورد اینکه مردم درباره‌ی من چه فکر می‌کنند را از طریق زدودن باورهای اساسی که منشا آنها هستند، برطرف کنیم.

مطالعات انجام شده در مورد این روش

از آن جا که تنها بیان مثال، برای اثبات موثر بودن فرایند لفکو در محافل علمی قابل قبول نبود، در اوایل سال ۲۰۰۴، مورتی لفکو تصمیم می‌گیرد تا به یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه آریزونا ملحق شود تا نشان دهد که چگونه می‌توان در مدت چند ساعت ترس ناشی از سخنرانی را از بین برد. محققان از روش فرایند لفکو برای از بین بردن باورهایی که باعث ایجاد این ترس می‌شدند، استفاده کردند.

این مطالعات نشان داد که: **متد لفکو روشی موثر، قابل اجرا، سریع و مناسب برای از بین بردن ترس سخنرانی در جمع است.** در این روش به طور متوسط، تنها در سه جلسه ۱ ساعته می‌توان به طور واقعی و موثر ترس از سخنرانی عمومی را از بین برد.

بیش از ۶۵,۰۰۰ نفر برای از بین بردن باورهایی که آنها را از زندگی کردن بر اساس رویاهایشان و انجام دادن کارهایی که همیشه آرزوی انجامش را داشتند دور نگه داشته بود، از روش لفکو استفاده کرده‌اند.