

KEHEBATAN NLP DALAM MENGUBAH PEROKOK TEGAR KEPADA TIDAK MEROKOK

oleh: Faizal Kamal Mohamad (Certified NLP Practitioner)

Dalam satu training yang saya lakukan dengan para peserta saya, salah seorang dari mereka, J (bukan nama sebenar), umur dalam lingkungan 25 tahun, ingin dengan bersungguh-sungguh untuk berhenti merokok. Semasa saya mengadakan sesi bersamanya, dia

mengatakan dia adalah seorang perokok tegar sejak bertahun lamanya. Sejak di bangku sekolah! Katanya dia merokok sebanyak **400 batang rokok seminggu!1600 batang sebulan!19200 batang setahun!**

Cuba anda bayangkan sahaja bagaimana keadaan dirinya dengan jumlah rokok yang sebegitu banyak. Bagaimana keadaan paru-parunya yang 'terseksa' dengan asap-asap yang disedut yang mengandungi pelbagai toksik dan karbon monoksida!Bayangkan tahap kesihatannya

akibat tabiat merokok tersebut. Letaklah apa sahaja gambar di kotak-kotak rokok, gambar kanser kaki, mulut, kerongkong, paru-paru, anak yang lahir tidak cukup sifat, satu pun tidak memberi kesan kepadanya..Amaran Kerajaan Malaysia yang merokok membahayakan kesihatan langsung tidak dihiraukannya.Kempen 'Tak Nak Merokok' tidak memberi apa-apa makna baginya.Itu pun belum termasuk duit yang 'terpaksa' dikeluarkan untuk membeli rokok-rokok tersebut. Yang amat menyedihkan lagi, dia mengatakan dia sepatutnya sudah 'mati'.

Dijadikan cerita, pertemuan saya dengannya banyak menginsafkan dirinya. Dia benar-benar ingin mengubah tabiat dirinya yang ketagihan rokok. Dia ingin menjadi dirinya yang asal yang sihat dan tidak tercemar dengan asap dan sisa-sisa toksik daripada rokok. Dia ingin bebas dari belenggu rokok! Katakan TIDAK pada rokok!

Setelah saya membuat carian maklumat, umm..sebagai NLP Practitioner, teknik apa yang perlu saya gunakan? Ada beberapa teknik yang saya fikirkan boleh membantu seperti Chocolate Goldiva secara reverse, Swish Pattern dan beberapa pattern yang lain. Saya mulakan sesi dengan membuat pattern Chocolate Goldiva secara reverse. Setelah mengakses kelakuannya dan membuat anchor di atas tangan, saya bertanya kepadanya ada tak apa-apa makanan yang dia tidak suka makan atau bau..Bling! Rupanya dia kalah dengan bau papadom! Apa lagi tanpa membuang masa, saya terus amplify, VAK kan rupa, bau, sentuhan, bunyi ia dimakan dan rasa papadom tersebut sehingga dia naik mual dan nak termuntah. Saya perhatikan dia sentiasa mengelak kepalanya apabila saya mengatakan saya letakkan sepinggan papadom untuknya.

Setelah di 'anchor' di tempat lain di tangannya dengan bau papadom tersebut, saya mula menyentuh anchor yang telah dipasang dan seterusnya beberapa kali saya menukar merokok dengan bau papadom, guess what? Dia mula membuat reaksi yang di luar jangkaan saya! Dia terus menolak tangan saya dan mengalihkan kerusi (kerusi pusing) ke sebelah kiri dan terus bangkit dari kerusi! Dalam hati saya, apa yang dia cuba lakukan? Peserta-peserta lain terus tergamam, terus terdiam..Dalam suasana yang agak mencemaskan, saya mengarahkan dia pergi ke tempat duduknya dan mengambil sisa-sisa rokok yang belum dihisap di dalam beg yang dibawa ke kursus..Ada peserta mengingatkan saya agar tidak merokok di dalam dewan tersebut kerana tempat itu adalah kawasan yang tidak dibenarkan merokok kerana ia tertutup dan mempunyai smoke detector! Saya katakan padanya "saje nak test je!" sambil tersenyum.

Setelah kesemua rokok yang ada padanya diserahkan, saya memberinya sebatang rokok untuk dicuba..dia mengambil rokok tersebut..yang anehnya dia menghidu-hidu rokok tersebut sambil mundur-mandir di hadapan semua peserta lain..tiba-tiba semua tergamam dengan tingkah lakunya.. dia melemparkan rokok tersebut ke lantai!..saya bagi lagi rokok kedua..Dihidu-hidu dan dilemparkan rokok kedua sepertimana rokok pertama tadi..saya teruskan lagi..setelah beberapa batang rokok saya berikan, kesemuanya dilempar ke lantai termasuklah baki rokok yang masih tinggal di dalam kotak rokok.

Peserta-peserta terpegun, tercengang, tak percaya apa yang berlaku, terdiam dengan situasi tersebut..Ia membuka mata peserta-peserta bagaimana dalam sekelip mata 'It changes everything!'..Mereka mula percaya kehebatan minda manusia, tiada yang mustahil untuk dibuat dan NLP sangat hebat..Saya yakin J tidak merokok lagi!

Sdra Faizal Kamal Mohamed adalah seorang *Certified NLP Practitioner (NFNLP,USA)*, *Certified LAB Profile Practitioner*

(

SS,Can

) bertugas di UIAM dan boleh dihubungi melalui

019-6112962