



ارتباط و تأثیرگذاری از طریق ان ال بی (NLP)

دکتر رامین کریمی

انتشارات شلاک

تهران - ۱۳۹۱

سرشناسه	: کریمی، رامین -
عنوان و نام پدیدآور	: ارتباط و تأثیرگذاری از طریق ان‌ال‌بی / مولف رامین کریمی.
مشخصات نشر	: تهران : شلاک، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.
شابک	: 978-600-257-011-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: برنامه‌ریزی روانی و زبانی
موضوع	: ارتباط
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷/ب۴ج۵ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۹۶۹۴۸



انتشارات شلاک

ارتباط و تأثیرگذاری از طریق ان ال بی

ناشر * انتشارات شلاک

مؤلف * دکتر رامین کریمی

چاپ اول * ۱۳۹۱

شمارگان * ۲۰۰۰ جلد

قیمت * ۱۸۰۰ تومان

شابک * ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۱۱-۶

جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ ۱۴ واحد ۱ تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸

www.Shelak.ir * nashreshelak@yahoo.com

هنوز نمی‌دانم منظور از فردی تفصیل کرده چگونه
آزمیست؟!

اما یقین دارم این مسأله به سال‌هایی که فرد
رسماً مصل بوده بستگی ندارد، اگر مهارت‌های
بقاء، حسن ارزش و شأن انسانی، قدردانی از
زندگی و توانایی بخشیدن و دریافت عشق علم و
دانش و چگونه استفاده کردن از عمر خود را فردا
نگیریم و مصمم نشویم که هنگام ترک، آن را به
جای بهتری از آن‌چه بود برسانیم، فردی
نیمه تفصیل کرده خواهیم بود.

«نویسنکالیا»

فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۹	مقدمه مولف
۱۳	پیشگفتار
۲۷	فصل اول - نظام‌های مخابراتی
۴۱	فصل دوم - تشخیص نظام‌های مخابراتی
۶۵	فصل سوم - ماهیت ارتباط

مقدمه مولف

دنیای امروز، دنیای علم و تکنیک است، دنیای اطلاعات و برنامه ریزی، دنیای سخت افزار و نرم افزار و خلاصه دنیای شکوفایی و اعجاز کامپیوتر است.

سؤال این است که در دنیای امروز انسان ها چگونه زندگی می کنند؟ علی رغم تمامی پیشرفت های بشری برای تهیه و تدارک ابزار و وسایل یک زندگی مرفه و مدرن، بسیاری از انسان ها بدون توجه به توانایی های بالقوه خود، غرق در گرفتاری های زندگی خویش هستند و چه بسا در اکثر مواقع از زندگی خود رنج می برند. بسیاری از انسان ها، زندگیشان تکرار تکرار است. غم ها و نگرانی ها، ترس، دغدغه آینده، خستگی و افسردگی، بی هدفی و بی انگیزگی، تردید و گم شدگی،

مشکلات مالی، مشکلات روحی و عصبی، ارتباطات ناموفق با دیگران، عدم اعتماد به نفس، ضعف ارتباطات معنوی و... همه و همه عرصه زندگی را بر آنان تنگ کرده است؛ در چنین وضعیتی که برای بسیاری از انسان‌ها در دنیای صنعت و تکنیک پیش آمده است، دانشمندان علم و توسعه انسانی به این باور رسیده‌اند که قدرت بی‌کرانی در وجود انسان به ودیعه گذاشته شده است که اگر انسان‌ها از این قدرت بزرگ استفاده کنند می‌توانند مطلوب‌ترین وضعیت و شرایط ممکن را برای کار و زندگی خود به وجود آورند و از لحظه لحظه زندگی خود لذت ببرند.

در این رابطه، حتی در مباحث علم مدیریت و روابط انسانی، دانشمندان بر این باورند که در دنیای امروز بسیاری از سیستم‌های مدیریت سنتی کاربردی ندارند و نظام اداری و ساختار سازمانی باید بر اساس روابط جدید انسانی که از نو تعریف می‌شوند، دوباره طراحی و اجرا شوند تا به این ترتیب کارآیی مجموعه سازمان‌ها، ادارات دولتی، کارخانجات و مؤسسات خصوصی افزایش چشمگیری پیدا کند.

خوشبختانه به لحظه‌ای از تاریخ رسیده‌ایم که افراد جامعه انسانی برای اولین بار به طور جدی و فراگیر در حال رسیدن به این درک و آگاهی هستند که برخورداری از مواهب آن بر پایه اصول و قواعد کاملاً مشخص و تعریف شده است و راه به‌زیستن، پرداختن به آموزش علم و مهارت‌های زندگی است.

این افسانه واهی که «شانس، تقدیر و سرنوشت از پیش نوشته شده کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کند و نقش عواملی چون خانواده، محیط و ژنتیک بر حیات انسانی ما قطعی و گریزناپذیر است»، به طور روزافزونی با چالش مواجه می‌شود. در مقابل، این اندیشه انسان‌مدارانه در حال گسترش است که «آدمی موجودی محکوم و مجبور نیست، بلکه این استعداد را دارد که با پرورش و شکوفایی نیروها و قدرت‌های درونی‌اش عنان سرنوشت خویش را به دست گیرد و به صورت آگاهانه دست به خلق تجربه‌های ناب و عالی، چون خلاقیت، عظمت، عشق و معنویت در زندگی‌اش بزند.

برای رسیدن به نتایج مطلوب در این زمینه، درک این نکته مهم است که روند آموزش و کسب علم و دانش برای ما

میچ گاه به پایان نرسیده است و آنچه را که تاکنون در محیط های آموزشی رسمی و غیر رسمی برای داشتن آینده ای بهتر آموخته ایم، ناکافی و در بسیاری از موارد نامربوط بوده است. همه ما به عنوان افراد باسواد و فارغ التحصیل جامعه، احتیاج به تجربه ها و آموزش های بیش تری نسبت به آنچه تاکنون آموخته ایم داریم.

«آلوین تافلر» می نویسد:

«بی سوادان آینده آن هایی نیستند که نمی توانند بخوانند و بنویسند، بلکه آن هایی هستند که نمی توانند یاد بگیرند و دنبال یاد گرفتن نیستند»

و بالاخره «سنکا» معتقد است:

«هنری مشکل تر از هنر زیستن نیست؛ برای تعلیم هنرها و دانش های دیگر معلمین فراوانی وجود دارند. حتی جوانان تصور می کنند که این ها را آن چنان آموخته اند که می توانند به دیگران نیز بیاموزند؛ انسان باید در سراسر عمر خود به یادگیری زندگی کردن ادامه دهد»

پیشگفتار

در زندگی، خود را کجا می بینید؟ آیا از زندگی خود احساس رضایت می کنید؟ آیا خوشبخت هستید؟ چه تعریفی از خوشبختی دارید؟ آیا خود را موفق می دانید؟ چه تعریفی از موفقیت دارید؟ آیا از میزان آگاهی و دانشی که دارید بهره برداری می کنید؟ آیا شغل مناسب دارید؟ آیا به اهداف مادی و معنوی خود رسیده اید؟ آیا از سلامت لازم برخوردار هستید؟ آیا روابط خوب و سالمی با اعضای خانواده، دوستان و همکاران دارید؟ آیا از آرامش روح و روان خود راضی هستید؟ رابطه خود را با خدا چگونه می بینید؟ آیا نیاز به یک تغییر در خود احساس نمی کنید؟ آیا می خواهید که تحولی در زندگی خود ایجاد کنید؟ آیا می خواهید از تمام لحظات زندگی خود به

معنای واقعی لذت ببرید؟ آیا می خواهید در همه جنبه های زندگی تان موفق شوید؟ آیا می خواهید به درجات عالی علم، معرفت و معنویت دست پیدا کنید؟ آیا می خواهید انسان جذاب و محبوبی باشید؟ آیا می خواهید همواره احساس آرامش و نشاط کنید؟ آیا می خواهید راه درست را در زندگی پیدا کنید و به سعادت و خوشبختی برسید؟

در راستای چنین احساس نیازهایی، دانشمندان علم تکنیک فکر با استفاده از قدرت بی کران فکر و ضمیر ناخود آگاه انسان، موفق به کشف جدیدی در جهان تعلیم و تربیت و تحول انسانی نایل شده اند و آن یک سیستم علمی و یک مجموعه از تکنیک ها در ارتباط با ارسال یک سری سیگنال ها به ضمیر ناخود آگاه انسان است که از طریق آن نظام باور انسان به کلی تغییر می یابد و انسان به آن درجه از قدرت فکر می رسد که احساس می کند می تواند هر آن چه را که به آن فکر می کند، خلق کند.

هر پدیده ای که انسان خلق می کند، هر بنایی که می سازد، هر موفقیتی که به دست می آورد، همه و همه ابتدا از یک فکر

شروع می شود. فکر، نقطه آغاز همه پدیده های بشری است. در دنیای ما انسان هایی موفق بوده اند که توانسته اند بهتر بیندیشند. ثروتمندترین انسان ها کسانی بوده اند که توانسته اند ثروت انبوهی را در ذهن خود بیافرینند و آن را باور کنند. دانشمندان بزرگ و مخترعین، کسانی بوده اند که توانسته اند اختراعات و ابداعات علمی خود را ابتدا در فکر خود به وجود آورند. بزرگ ترین ساختمان ها، کاخ ها، پل ها، راه ها، زیباترین تابلوها، مجموعه ها و خلاصه همه مصنوعات و مخلوقات بشر، روزی به صورت یک تخیل و رویا در گوشه ذهن انسان شکل گرفته است. همه انسان های شاخص جهان کسانی بوده اند که قدرت فکر را درک کرده اند و آن را بستری برای موفقیت خود قرار داده اند. آنگاه که تخیل به فکر و فکر به آرزو، امید، اراده، اقدام، پشتکار و تلاش مستمر تبدیل شد، موفقیتی بزرگ برای انسان خلق کرد.

به راستی فکر چیست؟ چگونه فکر با روح، جسم و دنیای خارج ارتباط برقرار می کند؟ رابطه فکر با ضمیر ناخود آگاه چیست؟ چگونه می توان از تولید افکار مثبت و هدفمند و نفوذ آن ها در ضمیر ناخود آگاه، عامل و انگیزه ای ساخت که انسان را با

تمام قدرت به اهداف خود برساند؟

استفاده از پدیده فکر

آشنایی با مباحث تکنیک فکر و کاربرد قدرت فکر
فکر، راز ناشناخته آفرینش است؛ فکر، رمز و راز برتری انسان بر
سایر مخلوقات خداست؛ فکر، نمودی از مباهات خدا در خلقت
انسان است؛ فکر، بزرگترین سرمایه بشر است؛ با فکر، انسان هر
کاری که اراده کند می تواند انجام دهد.

در مبحث آشنایی با تکنیک فکر، نمودهایی از قدرت
شگرف فکر انسان، دلایل موفقیت و شکست در زندگی به لحاظ
فکر و چگونگی تأثیر استفاده از تکنیک های فکر در تمام شئون
زندگی شرح داده می شود.

پالایش شخصیت: (از بحران هویت تا احساس شخصیت)
گذشته هر فردی مملو از نقاط مثبت و منفی، شادی ها، غم ها،
موفقیت ها و ناکامی ها است. هر فردی برای قرار گرفتن در روند
آرامش و موفقیت، لازم است در خانه ذهن خود، تمام نکات و
نقاط منفی را دور بریزد. ذهن خود را از کینه ها، دشمنی ها، چشم

و هم چشمی ها و حسدها خالی کند و به پالایش و پاک سازی ذهن و دل خود پردازد، زیرا خصلت های منفی، کینه ها، دشمنی ها و خاطرات بد گذشته در ذهن انسان مانند زنجیرهایی محکم، مانع حرکت و پویایی ذهن و فکر انسان شده و بخش زیادی از انرژی فکر انسان را تلف می کنند.

تغییر نظام باورها: (سازنده نظام فکر، اصل خودباوری) نظام باورها تشکیل دهنده و سازنده نظام فکری انسان است. داشتن باورهای مثبت و خوب، عامل اصلی در تولید افکار خلاق است. خودباوری، ثمره داشتن باورهای درست و مثبت است. اعتماد به نفس، مثبت نگری، ارتباطات خوب و همه نکات مثبت، ناشی از داشتن باورهای صحیح است. شناخت نقش باورها، شناسایی و تمیز دادن باورهای صحیح و غلط و حذف باورهای غلط و جایگزینی باورهای صحیح و خلاق از دستاوردهای تکنیک فکر است.

کنترل ضمیر ناخودآگاه: (و قدرت اعجاز آن)

ضمیر ناخودآگاه، سیستم سازنده باورهای هر فرد است. باورها

توسط ضمیر ناخود آگاه ساخته می شوند. ضمیر ناخود آگاه نظام بسیار پیچیده ای است که تأثیر بسیار شگرفی در موفقیت های زندگی هر فرد دارد. تشریح نحوه عملکرد ضمیر ناخود آگاه، نحوه شکل گیری باورها و نحوه کنترل ضمیر ناخود آگاه، از مباحث تکنیک فکری است.

افزایش اعتماد به نفس: (لازمه موفقیت های زندگی)

اگر هر فرد، انبوهی از دانش، ثروت و توان بالقوه برای کسب موفقیت در اختیار داشته باشد، باید توانایی بیان و عرضه این قابلیت ها را نیز داشته باشد. در غیر این صورت تمام این پتانسیل ها امکان رسیدن به فعل را نخواهند داشت. اعتماد به نفس به گذشته هر فرد بستگی دارد و بخشی از آن نیز در زمان اکتسابی و قابل تغییر است.

کارگاه تولید فکر

هر فرد دارای دو کارگاه تولید فکر است، کارگاه تولید افکار مثبت و کارگاه تولید افکار منفی. در مبحث تکنیک فکر، راه های تقویت کارگاه تولید افکار مثبت و تعطیلی کارگاه تولید

افکار منفی ارائه می شود.

برنامه ریزی فعال ضمیر ناخود آگاه

یکی از راه های به کارگیری قدرت اعجاز ضمیر ناخود آگاه، استفاده از روش پروگرامینگ یا برنامه ریزی ضمیر ناخود آگاه می باشد. استفاده از تکنیک های مناسب و کاربرد صحیح ارسال سیگنال های ورودی به ضمیر ناخود آگاه، موجب برنامه ریزی ضمیر ناخود آگاه می شود. ضمیر ناخود آگاه با ایجاد باورهای مناسب، ساختار فکری انسان را به کلی متحول می کند.

کنترل و مدیریت روحیه

مدیریت حالت (روحیه) به فرد کمک می کند تا در هر لحظه بتواند بر وضعیت روحی خود مسلط باشد و از ایجاد اضطراب، افسردگی و نابسامانی های فکری جلوگیری کند و حالت عکس آن یعنی روحیه ای بشاش و شاد را در خود ایجاد کند. دو تکنیک مدیریت حالت فرد عبارتند از: استفاده از قدرت سوال و استفاده از قدرت تمرکز. شرط لازم برای تولید فکر مثبت و هدفمند، داشتن روحیه خوب و با نشاط است، که این خود تعیین

کننده نوع رفتارهای انسان است.

اهرم رنج و لذت

هر فعالیتی که انسان انجام می دهد یا برای فرار از رنجی است و یا برای کسب لذتی. اما بسیاری از اعمال به دلیل توأم بودن با یک رنج ظاهری و یا یک ترک لذت موقتی، انجام دهنده آن را با تردید و یا ترک آن مواجه می کنند، ولو آن که در نهایت ثمره بسیار شیرینی داشته باشد. استفاده از اهرم رنج - لذت یکی از بهترین روش ها برای زنده نگه داشتن انگیزه های انسان در راه دستیابی به اهداف در کار و زندگی است.

هدف گذاری

بسیاری از مردم در زندگی خود هدف مشخص ندارند و بدون هیچ طرح و برنامه ای روزها را می گذرانند. اثرات شگرف هدفمندی و نحوه پیگیری اهداف مشخص شده و همچنین تأثیر مخرب بی هدفی از مباحث مهم دوره تکنیک فکر است.

ایمان و اعتقاد به خدا

ایمان، یکی از قدرتمندترین نیروهای محرکه هر فرد می باشد.

ایمان به قدرت خداوند، تقویت رابطه معنوی با پروردگار و اتصال به نیروی بی کران الهی از راه های اساسی دستیابی به آرامش و احساس قدرت در جهت نیل به اهداف مشروع و صحیح هر فرد در زندگی می باشد. ایمان و اعتقاد به خدا همچنین در قوی تر کردن سیگنال های ضمیر ناخود آگاه نقشی بسیار اساسی دارد.

ارتباطات: (کلید طلایی موفقیت)

ارتباطات صحیح (با خود و دیگران) مهم ترین کلید موفقیت است. بسیاری از افراد از این موهبت بزرگ بی بهره اند و نمی دانند چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کرده و آن را حفظ کنند. این ارتباطات می تواند بین دو دوست، بین والدین و فرزند، بین اعضای خانواده، بین همکاران و در جامعه باشد.

تعریف «ان ال پی»

برنامه ریزی عصبی - کلامی به شیوه برقراری ارتباط سر و کار دارد و چندان به بحث پیرامون محتوای ارتباطی نمی پردازد. عناصر اصلی آن نظام های مخابره ای دیداری، شنیداری و لمسی هستند

که هر کدام از این نظام‌ها مراحل دریافت، ذخیره‌سازی (نگهداری) و یادآوری خاص خود را دارا هستند. جزئیات این سه نظام مخابره‌ای در فصل دوم توضیح داده می‌شود.

عده‌ای از افراد که با برنامه‌ریزی عصبی - کلامی آشنایی دارند، در تعریف آن به عوامل گوناگون این فرایند توجه کرده‌اند. معمولاً هرگاه از مردم در مورد تعریف «ان ال پی» سؤال می‌شود سعی می‌کنند به نحوی از پاسخ به آن طفره روند، چرا که پاسخ به این سؤال بسیار مشکل است. در واقع «ان ال پی» مفهومی انتزاعی با کاربردهای فراوان و آسان و تعریفی دشوار است.

یکی از بنیانگذاران این علم می‌گوید: «ان ال پی» حالتی از حس کنجکاوانه با استفاده از روش الگوسازی است. دکتر «جان گریندر» که از فعالان این حیطه است؛ بر این باور است که «ان ال پی» نوعی شناخت است که چگونگی نگاه ما به دنیای واقعیت‌ها و همچنین باورهای ما از دنیا را بیان می‌کند.

«ان ال پی» از سه واژه تشکیل شده است: Neuro (مشتق

از واژه لاتین نرون به معنای عصب)، Linguistic (برگرفته از

واژه لاتین *linga* به معنای زبان) و Programming که اشاره به برنامه ریزی رفتار برای حصول نتایج خاص دارد.

بعد از بیان مقدمه‌ای بر «ان ال پی» به توضیح فرایند ارتباطی مبتنی بر مسایل آموزشی مربوط به فرایند ارتباط و نه مسایل محتوایی خواهیم پرداخت. مطالبی که ارائه خواهد شد، بر مبنای اصول و فصولی است که سال‌ها مورد استفاده قرار گرفته و اثربخشی آن به عنوان روش مؤثر در بهبود روابط به اثبات رسیده است. مطالبی را که در این کتاب در زمینه برقراری ارتباط مؤثر خواهید خواند، از این طریق برای شما تازگی خواهد داشت. در این کتاب نظام‌های ارتباطی «ان ال پی» در زمینه محیط آموزشی و همچنین اهمیتی که این نظام‌ها برای بهبود فرایند آموزش و پرورش دارند توضیح داده شده است. در واقع هدف این کتاب ارائه راهکارهای عملی است نه بیان مطالبی زیاده و غیرقابل استفاده. کتاب حاضر اهداف آموزشی را از جنبه‌های مختلف به روشنی مورد بررسی قرار داده است.

معلمان یا آموزش دهندگان در طول فرایند آموزشی خود با روش‌های فراوانی از ارائه مطالب برخورد داشته‌اند. آن‌ها اغلب

به طور تصادفی یکی از این روش ها را براساس امکانات قابل دسترس برمی گزینند و به عنوان روش آموزشی خود به کار می بندند. N.L.P نیز در این راستا ضمن ارائه مباحث خاص در زمینه اهداف آموزشی و فرایندهای یادگیری، به مرییان کمک بسیار موثری در زمینه شناخت هدف های آموزشی و ارتباطی مختلف و همچنین کاربردهای ارتباط مؤثر خواهد کرد و به آن ها خواهد آموخت که چگونه می توان هر فردی را بهتر آموزش داد. تمامی کسانی که این کتاب را همراه با تمرینات عملی بخوانند، با توجه به کاربرد اصول ارتباطی «ان ال پی» قادر خواهند شد به شیوه ای مؤثر به تدریس، مطالعه و ارتباط با دیگران پردازند. در اقتصاد جهانی، از آن جایی که آموزش و مسایل یادگیری نقشی حیاتی در موفقیت ایفا می کند، کاهش مدت زمان دوره های آموزشی امر بسیار مهمی تلقی می شود و این تنها زمانی ممکن است که فرایند یادگیری و انتقال مطالب به صورتی سنجیده با در نظر گرفتن اصول ارتباطی و متقاعدسازی موثر صورت پذیرد. به کار بردن فنون ارتباطی با توجه به اهداف آموزشی و انتخاب روش های مناسب در این راستا، رسیدن به

بالاترین سطح از اهداف آموزشی را ضمانت می کنند. یکی از روندهای جهانی آموزش و پرورش، آموزش متمرکز بر یادگیرنده (دانش آموز محوری) است. این شیوه آموزش مشتمل بر درک نیازهای یادگیرنده برای ایجاد حداکثر میزان یادگیری است.

در این کتاب

در مورد «ان ال پی» دیدگاه های مختلفی وجود دارد که ما در این کتاب در باره همه آنها بحث نمی کنیم. کانون بحث ما نظام های مخابراتی و کاربرد آنها در زمینه های آموزشی است. برای رسیدن به اهداف آموزشی شما به اطلاعات پایه و اساسی درباره فرایند ارتباط و سپس نظام های مخابراتی (دریافتی) نیاز دارید.

این کتاب از دو قسمت تشکیل شده است:

قسمت اول ارائه گر اطلاعات تاریخیچه ای به خوانندگان آشنا با «ان ال پی»، شامل چکیده و مقدمه ای از شیوه های شناخت سه نظام مخابراتی موجود (دیداری، شنیداری و لمسی) است.

قسمت دوم کتاب به بحث کامل درباره نظام های مخابراتی

و اهداف آموزشی کلی که می توانند به فرایند یادگیری و ارتباطات کمک کنند، می پردازد. در این کتاب از بیان بحث هایی که اهداف سنگین و پیچیده ای دارند و نمی توان آن ها را به طور گسترده در دسترس دیگران قرار داد خودداری شده و به همین جهت تلاش شده تا این مطالب به شیوه ای ساده، مناسب و کاربردی بیان شود.

وقتی شما در موقعیت های گروهی آموزش قرار می گیرید، همیشه قادر نیستید هر کدام از افراد را تک تک و با توجه به نیازهای خاص هر کدام بشناسید. با این وجود با آگاهی از شیوه های پردازشی مختلف، می توانید تجاربی را به دست آورید که احتمالات غیر قابل پیش بینی را که هر زمان ممکن است در ارتباط با دیگران با آن مواجه شوید، بر طرف سازد.