

برنام‌نمدا

مبانی، الگوها و تکنیک‌های
برنام‌ریزی عصبی زبانی

تالیف:

دکتر منصور رحمانی



۱۳۹۳

سرشناسه : رحمانی، منصور، ۱۳۵۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : میانی، الگوها و تکنیک‌های برنامه‌ریزی عصبی زبانی / تالیف منصور رحمانی
 مشخصات نشر : تهران: آشیان، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۳۳۶ ص.
 شابک : 978-600-7293-05-8
 وضعیت فهرست‌نویسی : قیفا
 یادداشت : کتابخانه.
 برنامه‌ریزی روانی و زبانی :
 رده بندی سنگره : ۶۳۷BF / ب ۳۴۳ ۱۳۹۳
 شماره کتابخانه : ۱۵۸/۱
 شماره کتابخانه : ۲۵۳۹۱۴۱



انتشارات آشیان

دکتر منصور رحمانی

میان‌ی، الگوها و تکنیک‌های برنامه‌ریزی عصبی زبانی

ویراستار: معصومه طوفانپور

چاپ اول: ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان اودیهشت، خیابان شهدای ژاندارمری.

بن‌بست مرکزی، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۹۶۵۳۷۷ - ۶۶۹۷۲۷۹۲

ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-600-7293-05-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۳-۰۵-۸

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۱۳	مقدمه
۱۵	مفهوم انسان
۱۶	اهمیت مدل ساز
۱۹	ماهیت انسان
۲۳	چگونگی مطالعه و آماده مطالب کتاب
۲۵	فصل اول: پیش فرض ها
۲۶	مهم ترین پیش فرض های این پی
۲۷	نقشه، سرزمین نیست
۲۹	کلمات و بیان وقایع
۳۰	این ال پی و تعبیر نقشه ذهنی
۳۱	مردم بر اساس نقشه ذهنی خود واکنش نشان می دهند
۳۲	جسم و ذهن بر یکدیگر اثر می گذارند
۳۴	شکستی وجود ندارد، فقط بازخورد است
۳۵	شما نمی توانید ارتباط برقرار نکنید
۳۷	مردم بهترین گزینه قابل دسترسی را انتخاب می کنند
۳۸	کسی که بیشترین انعطاف را در یک سیستم دارد، بیشترین تسلط بر آن سیستم دارد
۳۹	شما همه توانایی های مورد نیاز را در خود دارید
۴۱	در پشت هر رفتاری یک نیت مثبت وجود دارد
۴۲	برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد
۴۳	انسان ناتوان وجود ندارد، فقط حالت های ناتوانی وجود دارد
۴۵	اگر همیشه عملی را انجام می دهید که همیشه انجام داده اید، همیشه به همان نتیجه می رسید
۴۶	اگر کسی می تواند، شما نیز می توانید
۴۹	فصل دوم: نظام های تجسمی
۵۱	انواع نظام های تجسمی
۵۲	مدل ذهنی از جهان
۵۳	نظام تجسمی ترجیحی
۵۴	گفتگوی درونی و کلمات "شنیداری - دیجیتالی"

۵۵	شناسایی نظام تجسمی ترجیحی
۵۶	تمرین: شناسایی نظام تجسمی ترجیحی
۵۸	دیگر روش‌های تشخیص نظام‌های حسی ترجیحی
۶۱	شناسایی نظام تجسمی ترجیحی از طریق لحن صدا
۶۲	شناسایی نظام تجسمی ترجیحی از طریق زبان بدن
۶۳	شناسایی نظام تجیحی از طریق حرکات چشم
۶۶	تغییر نظام حسی ترجیحی
۶۶	هویت مهارت‌های حسی
۶۹	فصل سوم: هوشیاری حسی و ارتباط مؤثر
۷۰	هوشیاری حسی: مفهوم
۷۱	یخت‌های حسی و هوشیاری حسی
۷۱	نخمس کسین
۷۲	تغییر رنگ پوست صورت
۷۳	تغییر حفظ ای ماهی صورت
۷۳	تغییرات بین
۷۳	لحن و آهنگ
۷۵	هوشیاری حسی و "پیمایش"
۷۵	تمرین
۷۶	رایور: مفهوم
۷۹	تکنیک‌های ایجاد رایور
۷۹	همانند سازی
۸۰	بازتاب تصویری و تفاوت آن با همانند سازی
۸۱	عدم همانند سازی و قطع همانند سازی
۸۱	همگام سازی
۸۱	هدایت
۸۲	فرایند برقراری رایور در رفتار
۸۵	ریتم تنفس
۸۵	لحن صدا
۸۶	کلمات
۸۷	همانند سازی، همگام سازی و هدایت در دیگر سطوح
۸۷	محیط
۸۸	توانایی‌ها
۸۸	بازورها و ارزش‌ها
۸۸	هویت
۸۹	معنویت
۸۹	چهار پیش فرض مهم مرتبط با برقراری رایور

۹۰	معنای ارتباط پاسخی است که دریافت می‌کنیم
۹۱	فصل چهارم: نظام‌های تجسمی کیفی
۹۳	انواع نظام‌های تجسمی کیفی
۹۳	نظام تجسمی دیناری
۹۴	نظام تجسمی شنیاری
۹۵	نظام تجسمی حسی
۹۵	سایه کیفیت‌های نظام‌های تجسمی
۹۶	مراحل شناسایی و تغییر نظام‌های تجسمی کیفی
۹۸	شماره‌های م تجسمی تعیین کننده
۹۹	تمرین: باسایه‌های م تجسمی تعیین کننده
۱۰۰	مقایسه نظام‌های تجسمی تضاد
۱۰۲	خود احساس و احساس
۱۰۳	جداسازی تصویری
۱۰۵	درس از تجربه‌های قبلی
۱۰۷	سوئیش
۱۱۱	معالجه قویا
۱۱۴	تغییر باورها از طریق تغییر نظام‌های تجسمی کیفی
۱۱۹	فصل پنجم: تداعی گرها
۱۲۱	نقش تداعی گرها در زندگی عادی
۱۲۳	انواع تداعی گرها
۱۲۴	نحوه استفاده از تداعی گر
۱۲۷	چهار شرط اصلی در استفاده از تداعی گر
۱۲۸	عواقب استفاده از تداعی گرها
۱۲۸	نقش تداعی گرها در یادگیری
۱۲۹	اجرای تداعی گرها روی دیگران
۱۳۰	تداعی گر دوگانه
۱۳۱	تداعی گر زنجیره ای
۱۳۲	فصل ششم: مدل متا
۱۳۲	اهمیت و محدودیت‌های زبان
۱۳۸	حذف، تحریف و تعمیم
۱۴۰	حذف
۱۴۰	تحریف
۱۴۱	تعمیم
۱۴۳	ساختار سطحی و ساختار عمیق
۱۴۴	اهمیت مدل متا

۱۴۵	الگوهای تحریف
۱۴۵	اسمی کردن
۱۴۷	ذهن خوانی
۱۴۹	علت - معلول
۱۵۱	معادل های پیچیده
۱۵۳	پیش فرض ها
۱۵۶	الگوهای تعمیم
۱۵۶	کمیت های کلی و مطلق
۱۵۸	حالت های چگونگی
۱۶۱	حالت های نافرمانی
۱۶۲	الگوهای حذف
۱۶۲	حذف سلا
۱۶۳	حذف کلمات
۱۶۳	افعال مشخص
۱۶۴	نبودن شایسته
۱۶۷	فصل هفتم: مدل درون
۱۶۸	تفاوت با مدل متا
۱۶۹	اهمیت ذهن ناخودآگاه در مدل درون
۱۷۱	ترانس
۱۷۴	ترانس و ایجاد ارتباط مؤثر
۱۷۵	الگوهای مدل میلتنون
۱۷۵	سؤال های کوتاه
۱۷۶	همگام سازی با تجربه درونی
۱۷۸	بن بست دوسویه
۱۷۸	قیاس منطقی
۱۷۹	نقل قول های طولانی
۱۸۰	الگوی تحریف گزینه ای محدود
۱۸۱	ابهام در هم آوایی
۱۸۲	ابهام ساختاری
۱۸۲	ابهام در منظور جمله
۱۸۴	ابهام در نقطه گذاری
۱۸۵	استفاده از گفته های مخاطب
۱۸۵	درج فرمان
۱۸۷	تأکید بر کلمات با استفاده از لحن صدا
۱۸۷	تأکید بر جمله های کوتاه
۱۸۸	استفاده از زبان ربط

۱۸۹	مراحل اجرای مدل میلتن
۱۹۰	ممکات سازی با تجربه فرد
۱۹۷	فصل هشتم: متافور
۱۹۸	متافور: مفهوم
۱۹۹	میلتن، یکسون و متافور
۲۰۱	ساخت و عناصر متافور
۲۰۱	جستجوی استعاری
۲۰۳	جایگاه متافور در ادبیات و هنر
۲۰۵	اینترفیرنس هم شکلی ساختاری
۲۰۶	رونگی است داستان از طریق اینترفیرنس
۲۰۸	انواع متافور
۲۰۸	مقایسه و تمایز
۲۰۸	متافور مفهومی
۲۰۹	متافور پیچیده
۲۰۹	متافور شناختی
۲۱۰	متافور عمومی آموزنده
۲۱۲	متافور احساسی و عاطفی
۲۱۲	قدرت داستان
۲۱۴	نقش استعاره‌ها در زندگی روزمره
۲۱۵	ضرب المثل‌ها
۲۱۷	استعاره و طنز آفرینی
۲۱۷	برقراری ارتباط بین حالت فعلی و حالت مورد نظر از طریق متافور
۲۱۹	تعمیر قالب ذهنی از طریق متافور
۲۲۰	استفاده از الگوهای متا و میلتن
۲۲۲	مراحل ساخت یک متافور
۲۲۵	جذابیت‌های متافور
۲۲۷	فصل نهم: قالب‌ها و قالب سازی مجدد
۲۲۷	قالب‌ها
۲۲۷	قالب نتیجه
۲۳۱	قالب توافقی یا قالب مذکره
۲۳۱	قالب بومی سازی
۲۳۳	قالب تضاد یا تفاوت
۲۳۵	قالب رد یا بی گذشته
۲۳۶	قالب سازی مجدد
۲۳۸	انواع قالب سازی مجدد

۲۴۰	متافور و قالب بندی مجدد
۲۴۱	شش مرحله قالب سازی مجدد
۲۴۵	فصل دهم: وضعیت‌های ادراکی و یکپارچگی میان قسمت‌ها
۲۴۶	وضعیت‌های ادراکی
۲۴۷	وضعیت اول
۲۴۷	وضعیت دوم
۲۴۹	وضعیت سوم
۲۵۰	اهمیت وضعیت‌های ادراکی در روابط با دیگران
۲۵۱	وضعیت‌های ادراکی حل اختلاف با دیگران: تمرین
۲۵۲	وضعیت چهارم و پنجم
۲۵۳	وضعیت ششم
۲۵۵	یکپارچگی میان قسمت‌ها
۲۵۹	فصل یازدهم: استراتژی‌ها
۲۶۰	اجزای تشکیل دهنده یک استراتژی
۲۶۲	روش شناسایی استراتژی: مدل TOTE
۲۶۶	تضاد بین دو مدل تأت
۲۶۷	شناسایی یک استراتژی
۲۷۰	شناسایی استراتژی: یادداشت جزییات
۲۷۲	پیاده کردن استراتژی
۲۷۳	استراتژی دیسنی
۲۷۵	استراتژی دیسنی در عمل
۲۷۸	کاربردهای استراتژی‌ها
۲۸۱	فصل دوازدهم: خط زمانی
۲۸۳	نقش تجسم‌های کیفی در تعیین خط زمان
۲۸۴	خط زمانی و حافظه
۲۸۵	خط زمانی و اساس شخصیت
۲۸۶	تفاوت‌های فرهنگی و ارتباط آن با خط زمان
۲۸۹	چگونه می‌توان خط زمانی را مشخص کرد؟
۲۹۲	در "مسیر زمان" یا "درون زمان"
۲۹۴	خط زمانی و تشخیص "اولین تجربه درد"
۲۹۵	دوره حک
۲۹۶	دوره الگوبرداری
۲۹۶	دوره جامعه پذیری
۲۹۷	تمرین: تغییر تجربه ذهنی از طریق خط زمانی
۲۹۸	نقش تکنیک "خط زمانی" در تغییرات فردی و درمان

۳۹۹		مراحل تشخیص ریشه مشکل در خط زمانی
۳۰۲		رهایی از احساسات و افکار منفی
۳۰۴		استفاده از خط زمان در درمان دیگران
۳۰۹		فصل آخر: شناخت شناسی و پایه‌های علمی آن ال پی
۳۱۰		شناخت شناسی آن ال پی
۳۱۲		تأثیر پذیری آن ال پی از سایر علوم و نظریه‌ها
۳۱۳		عمل گرایی و ویلیام جیمز
۳۱۳		انگیزش
۳۱۴		معنای علمی عمومی
۳۱۵		ایمان‌رمان: شخص محور
۳۱۶		سبیل و مثال
۳۱۷		دستور شناخت
۳۱۸		مکریگوری: سون
۳۱۹		فریتز پرلز و شناخت
۳۲۰		ویرجینیا سائیر
۳۲۱		میلتون اریکسون
۳۲۲		آن ال پی و دیگر علوم
۳۲۳		علوم شناختی
۳۲۴		روان شناسی شناختی
۳۲۵		علم اعصاب شناختی
۳۲۶		زبان شناسی شناختی
۳۲۶		فلسفه ذهن
۳۲۷		تقویت شناختی
۳۲۷		روان شناسی تغییر ذهن
۳۲۹		فهرست منابع
۳۲۹		منابع لاتین
۳۳۰		منابع فارسی

"بزرگترین انقلاب عصر حاضر که این پدیده است که می‌توان از طریق تغییر الگوهای ذهنی انسان دیگر ابعاد زندگی او را تغییر داد." این جمله معروف ویلیام جیمز، پدر روانشناسی آمریکا، بهترین توصیف در مورد توانایی و قدرت ان ال پی است که می‌تواند در همه ابعاد مختلف زندگی هر انسانی را دچار تغییر و تحول کند.

ان ال پی مجموعه‌ای از فنون، روش‌ها و شیوه‌هایی است که با به کار بردن آن‌ها می‌توان تغییرات دلخواه را در الگوهای رفتاری انسان‌ها به وجود آورد. همچنان که می‌توان آن را ترکیبی از اصول و قواعدی است که با تکیه بر آن‌ها الگوهای رفتاری انسان را مورد تحلیل قرار داد. ان ال پی بر اساس قواعدی بنا شده است که، به رفتارها نه آن‌طور که بروز می‌کنند بلکه به ساختار آن توجه دارد. درواقع ان ال پی بر این باور است که این ساختارهای موجودند که الگوهای رفتاری را مشخص و تعیین می‌کنند. براساس این قاعده، ان ال پی راه کارهایی را عرضه می‌کند که با توسل به آن‌ها می‌توان به نیروهایی که ورای یک رفتارند پی برد، اینکه چگونه کسانی در انجام کاری موفق‌اند، درحالی‌که دیگران در انجام همان کار،

ناموفق و ناکارآمدند. آن ال پی حوزه عمل خود را به شناخت الگوهای رفتاری محدود نمی‌کند، بلکه نقطه قوت و مزیت آن ال پی در الگوسازی و مدل‌سازی آن است، الگوها و مدل‌هایی که به کارگیری آن‌ها توانمندی و توانایی هر انسانی را افزایش می‌دهد.

آن ال پی الگوی زندگی افراد برجسته و موفق را مورد مطالعه قرار می‌دهد؛ اینکه چگونه آن‌ها می‌توانند در زندگی خصوصی، کاری و حرفه‌ای خود به موفقیت‌های چشمگیری دست یابند. آن ال پی، با الگوبرداری و مدل‌سازی از این افراد، به دنبال انتقال ساختارهای فکری، رفتاری، باورها، ارزش‌ها و به‌طور کل چارچوب موفقیت آن‌ها به دیگران است تا دیگران نیز با الگوبرداری از الگوهای موفقیت‌آمیز و الگوهای موفقیت‌آمیز، ال پی به تجربه درونی و ذهنی افراد است؛ اینکه چگونه فکر می‌کنند، چگونه باور می‌کنند و این الگوها را در خود ایجاد می‌کنند و معنای خاصی به تجربه‌های درونی می‌دهند. آن ال پی تجربه درونی را مطالعه می‌کند.

همچنین آن ال پی الگوی رفتاری موفق‌ترین افراد را در حوزه ارتباطات انسانی مطالعه می‌کند. دست‌کم این مطالعات و تجارب، آن ال پی مجموعه‌ای از روش‌ها، ابزارها، فنون و در برمی‌گیرد که می‌تواند در حوزه‌های متنوع و گوناگونی چون آموزش، ورزش، تجارت، حقوق، پزشکی، فروش، مذاکرات و مدیریت مورد استفاده قرار گیرد. الگوهای آن ال پی در زندگی کاری و حرفه‌ای به حوزه فعالیت‌ها، شرکت‌ها، نهادها و سازمان‌ها نیز انتقال یافته است به‌طوری که شمار نهادهایی که روش‌ها و فنون آن ال پی در جهت پیشرفت، بهینه‌سازی و افزایش کاربرد استفاده می‌کنند افزایش یافته است.

آن ال پی، بیش از آنکه مجموعه‌ای از فنون و تکنیک‌ها باشد، روش تفکر انسان‌ها است؛ چارچوب ذهنی‌ای که می‌تواند با ایجاد روحیه شکاوتی، نوآوری و توانمندسازی، شیوه‌های نوینی را در مسیر حرکت به جلو کشف کند.

مفهوم ان ال پی

ان ال پی اختصار سه حرف اول عبارت انگلیسی Neuro-Linguistic Programming (NLP) است که در فارسی با عنوان "برنامه ریزی عصبی - زبانی" ترجمه می شود.

ان ال پی در وهله نخست با سیستم عصبی و ذهن سروکار دارد. به همین دلیل بخش عمده دانش ان ال پی شامل فهم و استفاده از اصول انبوهای سیستم عصبی می شود. بر همین اساس، تفکر، یادگیری، خلاقیت، تصمیم گیری و سایر فرایندهای شناختی، نتیجه کنش و واکنش هایی است که در درون سیستم عصبی، یعنی ذهن، انجام می پذیرد. تجربه انسان آمیخته یا برآیند اطلاعات بی و بیرونی است که ما در ذهن خود آن ها را پالایش می کنیم. این تجربه دارای ساختاری به صورت تصویر، صدا، حس و نیز به صورت حس بویایی و جسمی در ذهن است.

ان ال پی زبان و نحوه ارتباط با طریق زبان را نیز شامل می شود. از منظر ان ال پی، زبان به گونه ای محصول سیستم عصبی است، ضمن آنکه زبان به طور فعال کاربردهای سیستم عصبی شکل می دهد. زبان نحوه ارتباط ما با دیگران را مشخص می کند. بنابراین، برقراری ارتباط مؤثر و تعامل با دیگران بستگی به چگونگی به کارگیری زبان، چگونگی بیان افکار و نظرات از طریق زبان در وضعیت های مختلف دارد.

علاوه بر آن، ان ال پی برنامه ریزی را شامل می شود. برنامه ریزی عصبی زبانی بر این اصل استوار است که فرایند آموختن، فکر کردن، حفظ کردن، خلاقیت و دیگر فعالیت های انسانی ناشی از برنامه هایی است که در ذهن ما اوست و همین برنامه ها هستند که فعالیت ها، کنش ها و واکنش های افراد را مشخص می کنند. این به معنای آن است که رفتار و تعاملات انسان با محیط اطراف از طریق همین برنامه های ذهنی شکل می گیرد. بنابراین، واکنش او در مواجه با مسائل و مشکلات زندگی بستگی به برنامه هایی دارد که در ذهن اوست. برخی از این برنامه ها ممکن است کارآیی داشته و مؤثر عمل کنند و

برخی دیگر ناکارآمد و غیرموثر باشند. آن‌ها ال‌پی به دنبال شناسایی برنامه‌های ناکارآمد و منفی نیز هست تا آن‌ها را اصلاح و برطرف کند.

اهمیت مدل‌سازی

بسیاری از تکنیک‌ها و روش‌های آن‌ال‌پی از فرایندی به نام "مدل‌سازی" نشأت می‌گیرد. درواقع اولین رویکرد آن‌ال‌پی با مدل‌سازی مرتبط بوده است، یعنی زمانی که بنیانگذاران آن‌ال‌پی در حال کشف تکنیک‌های آن‌ال‌پی بودند، نیت و هدف اصلی آن‌ها مدل‌سازی بوده است. آن‌ها سرپی کشف چگونگی به کارگیری روش‌هایی بودند که از سوی برخی افراد موفق در حوزه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گرفت. فرایند مدل‌سازی در آن‌ال‌پی شامل شناسایی چگونگی عملکرد ذهن (عصبی) و تحلیل الگوهای زبانی (زبانی) در شکل‌گیری رفتار است. نتایج این عملکردها و تحلیل‌ها در پاسخ‌ها، چوب برنامه‌هایی (برنامه‌ریزی) ارائه می‌شود که می‌تواند آنچه که به ذهن رسد را به ذهن است از طریق زبان و رفتار به اجرا گذارد. آن‌ال‌پی توسط ریچارد بندلر^۱ و جان گریندر^۲ با مدل‌سازی از روش‌های شناختی، زبان‌شناسی و الگوهای درمانی روان‌شناسان و درمان‌گرانی چون فریتز پرلز^۳، ویرجینیا ساتیر^۴ و میلتون اریکسون پایه‌گذاری شد.

نقطه آغاز آن‌ال‌پی به اواسط دهه ۱۹۷۰ میلادی بازمی‌گردد. اولین یافته‌های ریچارد بندلر و جان گریندر در دو جلد کتاب به عنوان "ساختار جادو" در سال‌های ۱۹۷۵ و ۱۹۷۶ منتشر شد. در این دو جلد کتاب الگوهای کلامی و غیرکلامی فریتز پرلز^۳ و ویرجینیا ساتیر^۴ مورد بررسی شدند. بندلر و گریندر در دو جلد کتاب‌های بعدی خود را با عنوان "الگوهای

-
- 1- Modeling
 - 2- Richard Bandler
 - 3- John Grinder
 - 4- Fritz Perls
 - 5- Virginia Satir

تکنیک‌های اریکسون" را در سال‌های ۱۹۷۵ و ۱۹۷۷ منتشر کردند که در آن‌ها الگوها و روش‌های میلتون اریکسون را ارائه کردند. میلتون اریکسون طی بیش از پنجاه سال عمر کاری خود نگرش جدیدی را در حوزه روانکاوی و هیپنوتراپی ارائه کرد که روش‌هایش با عنوان "مدل میلتون" ۲ در آن ال

ی شاخته می‌شود. هرچه مطالعات بندلر و گریندر ابتدا درباره نحوه فعالیت‌های این سه درمانگر بود و حوزه فعالیت‌هایشان شامل کشف الگوهای درمانی این درمانگر می‌شد، ولی به زودی آن‌ها متوجه شدند که یافته‌های آن‌ها می‌تواند در سایر حوزه‌ها، همچون مدیریت، ارتباطات، آموزش، یا هر حوزه دیگری که اساس آن بر تغییر در روش‌های ارتباطی بر دیگران اثر بگذارد قابل استفاده است. به‌عنوان مثال، همان الگوهای رفتاری و عملی را مدیران، مشکلات بیماران خود را بر همان الگوهای رفتاری و عملی را مدیران، و کلاً سیاستمداران، پزشکان، و سایر معلمان و دیگران می‌توانند مورد استفاده قرار دهند که اثرات این توجه به دنبال دارد.

روش‌هایی که این درمانگران برای تسلیح بیماران خود به کار می‌بردند، پایه و اساس بسیاری از تکنیک‌های آن ال پی بود که توسط افراد دیگر در حوزه‌های متنوع و متفاوت مورد استفاده قرار گرفتند. واقع تکنیک‌های آن ال پی در حال حاضر به‌طور بسیار گسترده‌ای در میان به‌گونه‌ای عملکرد ذهن، چگونگی اثرگذاری و نفوذ بر دیگران، نحوه به‌کارگیری زبان، مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر، تغییر الگوهای رفتاری خود و دیگران، چگونگی فراگیری و یادگیری، مذاکرات و بسیاری از زمینه‌های دیگر قابل اجراست.

آن ال پی متشکل از مجموعه‌ای از روش‌ها و تکنیک‌هایی است که براساس سطوح رفتار و نوع مشکلات قابل اجراست. این تکنیک‌ها و روش‌ها

شامل هوشیاری حسی، ایجاد ارتباط مؤثر، تجسم‌های ذهنی، استفاده از تداعی‌گرها، وضعیت‌های ادراکی، گفتگوی قسمت‌ها، استراتژی‌ها، معالجه فوبیا و بسیاری از تکنیک‌های دیگر می‌شود که هریک کاربرد ویژه‌ای دارند. باتوجه به اینکه ان ال پی مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، روش‌ها و الگوهای متعددی را در اختیار می‌گذارد و نیز بر این باور است که ما انسان‌ها تفاوت‌هایی داریم و می‌توانیم در سطوح مختلف با مدل‌سازی از الگوهای رفتاری دیگران در حوزه‌های جسمی و روانی توانایی‌های خود را افزایش دهیم. علاوه بر آن، ما از شباهت‌های زیادی به هم داریم و ان ال پی این توانایی را در اختیارمان قرار می‌دهد تا از این شباهت‌ها نیز استفاده کنیم؛ شباهت‌هایی که می‌توانند منشأ بسیاری از توانمندی‌های ما باشند. در نتیجه ما می‌توانیم از الگوهای ذهنی و رفتاری هر فرد موفقی بیاموزیم تا مانند او رفتار کنیم.

بنیانگذاران ان ال پی با مدل‌سازی از بزرگان این دانش را پایه‌گذاری کردند و به دنبال آن عمده‌ترین الگوهای افراد موفق و برجسته‌ای چون آلبرت اینشتاین را مدل‌سازی کردند. این به نظر برسد که برای مدل‌سازی از همه الگوهای رفتاری هریک از بزرگان نیاز به زمان زیادی باشد تا مدل ذهنی آن‌ها کشف و استخراج شود. چند مدل‌سازی چنین افرادی ارزش این را دارد که زمان زیادی صرف آن‌ها شود ولی ان ال پی خود را محدود به چنین افراد برجسته‌ای نمی‌کند تا فقط الگوهای رفتاری آن‌ها را مدل‌سازی کند، بلکه به الگوی هرکسی که به‌خوبی از عملده انجام کاری برمی‌آید نیز توجه دارد. در اطراف ما بسیار کسانی هستند که ممکن است در برخی فعالیت‌ها ناکارآمد و ناتوان باشند، ولی در انجام برخی فعالیت‌های دیگر، برخوردار از مهارت‌های قابل توجه و حتی فوق‌العاده‌ای هستند. مثلاً ممکن است کسی در برقراری ارتباط با دیگران موفق باشد، دیگری در مدیریت کردن موفق باشد، و بعدی در تصمیم‌گیری خوب عمل می‌کند، که هریک از این توانایی‌ها قابل الگوبرداری‌اند. ان ال پی حتی از توانایی و مهارت هر فردی در حوزه‌ای مدل‌سازی می‌کند تا همان الگو را برای همان فرد که

در زمینه دیگر ناتوان است به کار ببرد و با پیاده کردن الگوی جدید به جای الگوی رفتاری قدیم، توانمندی می‌بخشد؛ مانند اینکه برنامه‌ای مولد و مفید را از یک قسمت گرفته و آن را در قسمت دیگر پیاده کنید. در واقع تکنیک‌ها و روش‌های ان ال پی این قدرت را دارد تا فرد را برنامه‌ریزی دوباره و او را از فردی ناتوان به فردی توانمند تبدیل کند.

همچنان که ان ال پی بر تفاوت‌های بین انسان‌ها و نحوه تفکر و رفتارهای آن‌ها تأکید دارد، به این موضوع نیز توجه فراوانی می‌کند که هر انسان می‌تواند از دیگری بیاموزد، زیرا شباهت‌های بسیاری بین انسان‌ها وجود دارد. علاوه بر آن، اگر ما در انجام کاری موفق هستیم می‌توانیم در انجام کارهای دیگر نیز موفق باشیم.

ماهیت کاربردی ان ال پی

یکی از ویژگی‌های مهم ان ال پی کاربردی و عملی بودن آن است. مفاهیم، اصول و قواعد ان ال پی در حالت کلی تکنیک‌ها و روش‌هایی بیان می‌شوند که کاملاً جنبه عملی دارند. ان ال پی از همان ابتدا به دنبال کاربردی کردن روش‌های خود بوده است. به همین دلیل آموزش ان ال پی محدود به بیان و توصیف مفاهیم و اصول نیست، بلکه به دنبال چگونگی اجرای تکنیک و فنون است؛ تکنیک‌ها و فنونی که به منظور آموزش به دیگران در قالب کارگاه‌های آموزشی به صورت عملی اجرا می‌شوند. بسیاری از شرکت‌ها، دستگاه‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی هم در دنیا نیز از روش‌های ان ال پی در جهت افزایش توانایی‌های نیروی انسانی خود در سطوح مختلف مدیریت و کارشناسی استفاده می‌کنند. علاوه بر این، مدل‌سازی از نظر سازمانی نیز از سوی این شرکت‌ها مد نظر است. شرکت‌هایی که در بازار عرضه و تقاضا و نیز بازاریابی موفق‌اند الگوهایی دارند که از طریق روش‌های ان ال پی از آن‌ها مدل‌سازی می‌کنند.

ان ال پی در مجموع به دنبال رسیدن به دو هدف به طور همزمان است:

رسیدن به نتیجه مطلوب در مقطع خاص و دسترسی به هدف‌های بلند مدت در طول زندگی. به همین دلیل روش‌ها و تکنیک‌های ان ال پی، این دانش را تبدیل به ابزاری مؤثر در رسیدن به هدف‌ها در زندگی می‌کند.

کتاب حاضر با این هدف نگاشته شده است تا شما را با مهم‌ترین تکنیک و فنون ان ال پی آشنا کند. این کتاب شامل فصل‌های زیر است:

فصل اول کتاب به پیش‌فرض‌های ان ال پی اختصاص دارد. پیش‌فرض‌ها شامل اصول ان ال پی هستند؛ اصولی که مانند باورهایی به محض پذیرش از سوی ذهن، موجب ایجاد نگرش جدید و افزایش کارایی هر فردی می‌شود.

فصل دوم به بررسی ساختار ذهن می‌پردازد. ان ال پی باور دارد که هر تجربه ذهنی، اختاری دارد. اطلاعاتی که ما از طریق حواس پنجگانه دیداری، شنیداری، چشایی، بویایی و چشایی کسب می‌کنیم، به‌صورت تصویر، صدا، لمس، مزه و بوی درون ذهن ذخیره می‌کنیم. شناخت این ساختار موضوع اصلی فصل دوم است.

فصل سوم به چگونگی برقراری ارتباط با دیگران می‌پردازد. ان ال پی تکنیک‌ها و فنونی را در این زمینه می‌دهد که هر کسی با به کار بردن آن‌ها می‌تواند تأثیر مورد نظر را بر روی دیگران داشته باشد.

فصل چهارم به جزئیات ساختار فکری ذهن می‌پردازد؛ جزئیاتی که کیفیت‌های ساختار ذهنی را مشخص می‌کند. در این فصل به تکنیک‌هایی اشاره خواهد شد که با به کار بردن آن‌ها می‌تواند کیفیت دلخواه در ساختار ذهن و الگوی رفتار را در جهت مطلوب به‌وجود آورد.

فصل پنجم به استفاده از تداعی‌گرها می‌پردازد. استفاده از تداعی‌گرها روشی قدرتمند در تغییر الگوهای رفتاری است. از این طریق می‌توان بسیاری از عادت‌های ناخوایسته، ناخوشایند و منفی را برطرف کرد. در این فصل به انواع روش‌های استفاده از تداعی‌گرها اشاره خواهد شد.

فصل ششم به الگوهای زبانی و نحوه استفاده از کلام اختصاص دارد. مدل متا موضوع این فصل است. الگوهای مدل متا تکنیک‌هایی را ارائه می‌دهد تا بتوان با استفاده از آن‌ها ریشه‌های بسیاری از مشکلات را کشف کرد.

فصل هفتم مدل میلتن را بررسی می‌کند. میلتن اریکسون بیشترین تأثیر را در پیدایش و توسعهٔ آن ال پی داشته است. الگوهای ارتباط زبانی قدرت شگفت انگیزی در برقراری ارتباط مؤثر و ایجاد تغییرات ذهنی دارد. این الگوها بخش بسیار مهمی نیز در اعمال تکنیک‌های آن ال پی دارد.

فصل هشتم به متافور یا استعاره به‌عنوان یکی از روش‌های مهم در تغییر ذهن و رفتار می‌پردازد. متافور نیز برگرفته از شیوه‌های میلتن اریکسون است، که به منظور معالجهٔ بیمارانش از آن‌ها استفاده می‌کرد. این فصل به اهمیت و کنونگی استفاده از متافور در اثربخشی و ایجاد تغییر در دیگران خواهد پرداخت.

فصل نهم تغییر قالب‌ها و چارچوب‌های ذهنی سروکار دارد و شیوه و فنونی را عرضه می‌کند که به کمک آن از طریق تغییر قالب‌های ذهنی، نگرش‌ها را تغییر داد.

فصل دهم به تضادهایی اشاره می‌کند که می‌تواند در فرد ریشه و منشأ رفتارهای ناخواسته و مخرب باشد. این فصل همچنین تکنیک‌هایی را معرفی می‌کند که از طریق آن‌ها بتوان تضادها و نگرش‌های آن‌ها را برطرف کرد.

فصل یازدهم به موضوع استراتژی‌ها اشاره دارد. منظور از استراتژی‌ها، روش‌ها و شیوه‌های عمل هر فرد است با توجه به اینکه هر فردی استراتژی خاصی در انجام کارهای خود دارد. این فصل استراتژی‌های خود را در قالب تکنیک‌هایی معرفی می‌کند تا بتوان از طریق آن‌ها به هدف و نتایج مورد نظر رسید.

فصل دوازدهم به روش نوین معالجهٔ بیماران اشاره دارد. خط زمانی شیوه‌ای نوین شناخت اساس شخصیت انسان‌ها و برطرف کردن آن‌ها از احساسات منفی ناشی از وقایع و اتفاقات گذشته هر انسانی است که بر حالت کنونی او اثرگذار است. هدف خط زمانی، درمان بیماران و کسانی است که گذشته‌شان آثار نامطلوبی بر زندگی کنونی آن‌ها دارد.

فصل آخر، مبحث شناخت شناسی و اساس علمی آن ال پی را مورد بررسی قرار می‌دهد. این فصل به آن دسته از نظریات، اندیشه‌ها و افکار

دانشمندان اشاره دارد که موجب پیدایش و توسعه آن ال پی شده‌اند. آن ال پی، هرچند به‌طور مستقل از سوی ریچارد بندلر و جان گریندر بنیانگذاری شد، ولی به توجه به تمرکز آن بر مطالعه ذهن، این دانش بخشی از علوم شناختی و روان‌شناسی شناختی طبقه‌بندی می‌شود. در این فصل به علوم نزدیک به آن ال پی نیز اشاره دارد.

چگونگی مطالعه و استفاده از مطالب کتاب

آن ال پی همانند هولوگرام است؛ به این معنا که می‌توانید از هر قسمتی که علاقه دارید شروع کنید و با مطالعه آن قسمت با روش‌های اجرایی تکنیکی آن قسمت آشنا شوید. با این حال اگر هیچگونه آشنایی با آن ال پی نداشته باشید، با آشنایی شما اندک است، توصیه می‌شود حتماً از ابتدای کتاب شروع کنید و مطالب هر فصل را یکی پس از دیگری به دقت مطالعه کنید. زیرا تکنیک‌های آن ال پی به‌طور نظام‌مند با یکدیگر در ارتباط‌اند. مطالب این کتاب نیز به گونه‌ای تنظیم شده است. تکنیک‌های اول ساده‌ترند و هرچه جلوتر می‌روید، پیچیده‌تر و مشکل‌تر می‌شوند. بدون رعایت ترتیب مطالب در مطالعه این کتاب، فهم و اجرای تکنیک‌های آن برایتان مشکل خواهد بود.

همچنین اگر آشنایی کافی از آن ال پی ندارید، کسی هستید که به تکنیک‌های آن مسلط‌اید، با مطالعه این کتاب با ایده‌ها و روش‌های جدیدی آشنا خواهید شد. کتاب به شیوه‌ای تنظیم شده که در ابتدای هر فصل به فلسفه وجودی و مفاهیم اصلی در چارچوب همان فصل پرداخته و سپس به تکنیک‌ها و روش‌های مورد مطالعه می‌پردازد. به یاد داشته باشید که در پشت هر یک از تکنیک‌های آن ال پی فلسفه خاصی نهفته است که هریک از آن‌ها ریشه در اندیشه و افکار دانشمندان، اندیشمندان و درمانگرهایی دارد که به تجربه این روش‌ها را بدست آورده‌اند. تکنیک‌های آن ال پی ریشه و تاریخچه‌ای دارند که آن‌ها در طول زمان توسط درمانگرها مورد آزمایش قرار گرفته‌اند.

اساس یادگیری تکنیک‌های ان ال پی تمرین و تکرار است. به طور کلی، از طریق مطالعه مطالب ممکن است به ان ال پی، کاربردهایش و روش‌های اجرای تکنیک‌ها آشنا شوید. اما این کافی نیست. لازم است این تکنیک‌ها را به‌طور عملی به اجرا درآورید. در نتیجه، علاوه بر مطالعه و آشنایی با تکنیک‌ها، باید آن‌ها را تکرار کنید و این کار مستلزم تمرین است. تکرار تمرین‌ها کمک شایانی در تسلط شما به اجرای تکنیک‌های ان ال پی خواهد کرد. از همین‌رو تقریباً در همه فصل‌های کتاب تمرین‌هایی برای اجرای تکنیک در گام‌ها گفته شده است. پس از توضیح و تشریح هر یک از تکنیک‌ها بخش تمرین نیز اهمیت دارد. تمرین‌ها باید با جدیت و دقت انجام شوند. برخی از این تمرین‌ها به تنهایی توسط شما یا با فرد دیگر یا به صورت گروهی انجام می‌گیرد.

سخن آخر اینکه، در کنار انجام تمرین‌ها و تکرار آن‌ها، دو عامل دیگر در یادگیری تکنیک‌های ان ال پی مهم است: اراده و کنجکاوی. همان‌طور که اشاره شد، تکنیک‌های ان ال پی یکدیگر را به‌صورت نزدیک دارند و در نهایت یک "کل" را تشکیل می‌دهند. پس شما به بستگی زیادی به همت و اراده شما در فراگیری آن‌ها دارد. یادگیری صرف یک یا چند تکنیک کافی نخواهد بود بلکه نیاز به صبر و حوصله برای فراگیری آن‌ها دارد. کنجکاوی نیز عامل مهمی در فهم هر یک از تکنیک‌ها و ارتباط آن‌ها با یکدیگر است. تکنیک‌ها دارد. هر سؤالی که به ذهن تان می‌آید پاسخی دارد و مشکلی که دارید راه حلی دارد. این شما هستید که با کنجکاوی پس از سال‌ها و راه حل مشکلات را پیدا می‌کنید. اصل مهم و مورد تأکید ان ال پی این است که هر مشکلی راه حلی دارد، را به یاد داشته باشید، هرگاه با مشکلی مواجه شدید، به راه حل آن فکر کنید. کنجکاوی شما این روحیه را در شما تقویت خواهد کرد.