

زبان من... ذهن من

(دیده‌های به سوی زندگی)

مجموعه کتاب‌های NLP به بیان ساده

مؤلفان:

دکتر محمدعلی حقیقی

دکتر بهزاد غفوریان



سرشناسه
عنوان و نام پدید آور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک

حقیقی، محمدعلی، ۱۳۴۰ -
زبان من... ذهن من (دریچه‌ای به سوی زندگی)/ مولفان محمدعلی حقیقی، بهزاد غفوریان
تهران: ترمه، ۱۳۹۵.
۹۶ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
مجموعه کتاب‌های NLP به بیان ساده.
۷- ۵۱۲- ۹۷۸- ۹۶۴- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: قیفا
یادداشت

موضوع
موضوع

کتابنامه: ص. ۹۶
برنامه‌ریزی روانی و زیبایی
برورش ذهن

شناسه افزوده
رده بندی کنگره

غفوریان، بهزاد، ۱۳۵۲ -
۱۳۹۵ ح ۴ پ/۶۳۷ BF

رده بندی دیویی
شماره کتبی

۱۵۸/۱
۴۱۵۶۱۳۵



نام کتاب
مؤلفان
ویراستار
صفحه آرای
طراح جلد
نویس جاب
ناشر
جاب و صحافی
تیراژ
قیمت
سابک

زبان من... ذهن من (دریچه‌ای به سوی زندگی)
محمدعلی حقیقی، بهزاد غفوریان
فاطمه رضایی
انتشارات ترمه
روجا غمگسار
جاب اول ۱۳۹۵
انتشارات ترمه
رسام - جابوس
۱۰۰۰ نسخه
۳۳،۰۰۰ ریال
۷- ۵۱۲- ۹۷۸- ۹۶۴- ۹۷۸

آدرس ناشر: تهران- خ انقلاب- خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۸۶ - دوم، واحد ۸

تلفن: ۶۶۹۶۱۷۶۹- ۶۶۹۶۱۸۰۴

دفتر فروش انتشارات ترمه و مرکز فروش شهرستان‌ها

تهران- خ انقلاب- خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۸۶، طبقه اول، واحد ۸

تلفن: ۶۶۹۵۷۰۲۱- ۶۶۴۸۱۵۱۴

فکس: ۶۶۹۵۷۱۲۰

برای اطلاع از نحوه خرید اینترنتی انتشارات ترمه به وبسایت ما به آدرس زیر مراجعه فرمایند.

www.termehbook.ir Info @ termehbook.ir

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کل یا جزء، به هر صورت
اجاب، کپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی بدون اجازه عکتوب ناشر ممنوع است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	۱. مقدمه
۹	۲. دانش NLP چیست؟
۱۳	تمرین‌های مهارتی
۱۴	یادداشت‌های مهارتی
۱۷	۳. مراحل موفقیت کدامند؟
۲۲	تمرین‌های مهارتی
۲۳	یادداشت‌های مهارتی
۲۶	۴. آغازگر تغییرات
۳۰	تمرین‌های مهارتی
۳۰	یادداشت‌های مهارتی
۳۳	۵. شناخت خودمان را آغاز نمایم
۳۵	تمرین‌های مهارتی
۳۶	یادداشت‌های مهارتی
۳۹	۶. الگوها و ذهنیت‌ها
۴۴	۷. کلام ما- ذهن ما است
۴۹	۸. کلام ما- ارتباط ما است
۵۴	۹. قدرت ایمان
۵۹	۱۰. ساختار ذهنی خود را بازسازی نمایم
۶۵	۱۱. گزینش اهداف در زندگی شخصی
۷۱	۱۲. من می‌توانم چون می‌خواهم، تقویت اراده و نیروی نقیص
۷۶	۱۳. طراحی مدار اتصال ذهن به زبان کلامی و بدن

۱. تمرین خوب گوش دادن..... ۷۷

بی تفاوت - علاقمند - مخالف..... ۷۸

۲. تمرین تسلط بر خود..... ۷۸

۳. یادآوری اهداف و توان خود..... ۷۹

۱۴. دستیابی به آرامش درون..... ۸۲

توجه و یا عدم توجه!..... ۸۴

۱۵. کارگردان و بازیگر فیلم زندگی خودمان باشیم..... ۸۷

جمع و مخد..... ۸۹

www.ketab.ir

بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست
از خود بطلب هر آنچه خواهی که نونی
(ابوالسعد ابوالخیر)

در آغاز سخن لازم است تا سخنی چند با خوانندگان گرامی در خصوص این کتاب سودمند که در رد گزینش ایشان قرار گرفته است، بیان نموده و پیشاپیش مراتب سپاس خود را از این سخن انتخاب اعلام داریم.

همه بیاد داریم این کلماتی که فرزندان بر کلام خود جاری می‌سازند چیزی نیست به جز اصواتی ناماهوم که نوار به منظور برقراری ارتباط با محیط بیرون خود بر زبانش جاری می‌گردد و برآستی هنوز به روشنی مشخصی نگردیده که آیا این اصوات به واسطه اراده نوزاد و ناشی از تاراک درونی است و یا خیر؟!

این اصوات به مرور زمان با افزایش توانایی‌های ادراکی کودک از محیط اطراف خود به کلمات و جملات معنی‌داری مبدل می‌گردند. در بدین گونه است که در طول تکامل یک فرد، همواره تکامل کلامی و گفتاری وی در جهت معنی بخشیدن به کلام وی تغییر می‌یابد. در صورتی که جملات و کلام یک فرد در سال اول در قیاس با کلام یک کودک مورد بررسی قرار دهیم تفاوت‌های اساسی را در آنها مشاهده خواهیم کرد.^(۶)

امروزه توجه به ارتباطات انسانها به واسطه رخدادهای پیچیدگی‌های کلامی که در زندگی فردی و اجتماعی به واسطه تغییر رویکردها و سبک زندگی نقش‌آفرین است از جمله مهمترین مسائلی است که فکر تمامی اندیشمندان و صاحب‌نظران علوم

اجتماعی و روانشناسی را به خود جلب نموده، می‌توان این‌گونه بیان داشت که به‌طور روزمره تمامی افراد در هر جایگاه شغلی و اجتماعی که قرار داشته باشند با مسائل و مشکلاتی مواجه می‌گردند که به واسطه ضعف در نحوه برقراری ارتباطات کلامی، موجبات فشارهای روحی و روانی بسیاری را برای خود آنها فراهم می‌سازد به‌طوری که این امر تأثیر مستقیمی بر فعالیت‌های روزمره افراد به‌جای می‌گذارد تا جایی که باران ارتباطات تا سطح خانوادگی نیز منتقل می‌گردد.

در جنبه شرايطی است که هر گونه فعالیت دستخوش ذهن مشوش و مشغولی می‌گردد که توان تفکر و اندیشیدن درست را ندارد.

اجازه دهید طلب را از زویه دیگری مورد بررسی قرار دهیم. همه ما آموختن را از مدرسه آغاز کرده‌ایم و فارغ از سیستم آموزشی که در آن پله‌های فراگیری را طی نموده‌ایم همواره تمرکز بر روی یادگیری مفاهیم و مطالبی از جنس دانش را تجربه کرده‌ایم.

خواندن و نوشتن را آغازی بر دسته دانایی و شمارش و حساب را مبنایی برای محاسبه‌گری دانسته‌ایم. در طی آموزه‌هایی که در سطح اجتماع و یا فراگیری علوم تخصصی در سطح دانشگاه آموخته‌ایم، همواره تأکید را بر افزایش آگاهی‌های اجتماعی و علوم عملی و یا تجربی قرار داده‌ایم.

اما در این میان به جرئت می‌توان ادعان داشت که صدامرکز در تمامی سطوح آموزشی بر افزایش سطح آگاهی‌های علوم عینی و یا تجربی بوده است و تکنیک‌ها و روش‌های عملی‌سازی آگاهی‌های کسب شده در برقراری ارتباطات مؤثر اجتماعی آن بخش اصلی از جای خالی‌های بسیاری است که به کسب مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی اطلاق می‌گردد.^(۹)

بسیاری از ما به موزیدی برخورد نموده‌ایم که افرادی با مدرج علمی و سطوح آگاهی بالا در بیان احساسات و نیز انتقال مفاهیم و بیانشان دارای تسلط و یا حتی توان بیان مطلوبی نمی‌باشند.

هر فردی در هر مقامی که باشد اعم از پزشک، معلم، فروشنده، مهندس، کارمند و ... نیاز به برقراری ارتباطات مؤثر کلامی در گفتار و یا رفتار دارد تا بتواند ضمن بر جای گذاشتن تأثیر مثبت بر فرد مخاطب در دستیابی به موفقیت‌های شغلی گام بردارد.

انسان را از برقراری ارتباط کلامی با سایرین گریزی نیست و در این ارتباطات است که افراد ضمن کسب موفقیت‌های شخصی در تعیین سمت و سوی آینده جامعه بشری نقش انضمامی نمایند.

به جرأت می‌توان بیان داشت که کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی آن چیزی است که کمبود فراگیر آن در تمامی سطوح آموزشی ما احساس می‌گردد. یکی از مهمترین مهارت‌هایی که در این زمره قابل بیان می‌باشد برقراری «ارتباط کلامی مؤثر» به منظور پیشبرد اهداف فردی و شغلی و دستیابی به موفقیت است.

کسب مهارت‌های کلامی که به صورت مستقیم از برقراری ارتباط درست ذهنی با زبان کلامی و یا زبان بدن حاصل می‌گردد، آن چیزی است که امروزه با پشتوانه تحقیقات بسیاری که توسط دانشمندان علوم مربوطه صورت گرفته است به دانش «برنامه‌ریزی ارتباط عصبی-کلامی» و یا (NLP (Neuro Linguistic Programming) تبدیل گردیده است. به گونه‌ای که در سایر کشورها تقریباً در تمامی سطوح آموزشی و متناسب با توان ادراکی و سطح فراگیران، نسبت به آموزش و انتقال این دانش اقدام می‌نمایند.

این کتاب تلاشی است تا به بیانی ساده و برای تمامی سلیقه‌ها سطح اطلاعات، بتواند مبانی دانش NLP را تشریح نموده و بدور از پیچیدگی‌های تخصصی که خاص متخصصین امر می‌باشد، بتواند نسبت به ارائه روش‌های کسب مهارت «بیان کلام مؤثر» نزد تمامی افراد جوایز موفقیت، گامی کوچک اما با تأثیری عمیق را بردارد.

در این راستا در پایان هر فصل از کتاب نسبت به ارائه تکنیک‌ها و تمرین‌هایی به منظور عملی نمودن مبانی ارائه شده اقدام می‌گردد. تا بدین وسیله به‌طور اثربخش، نیازهای طالبان فراگیری دانش "NLP" را به منظور کسب موفقیت در عرصه‌های زندگی فردی و اجتماعی برآورده شود.

این کتاب به‌عنوان اولین مجلد از مجموعه (۶) جلدی «NLP به بیان ساده» است. که با هدف آشنا نمودن کلیه مشاغلی که می‌توانند با بکارگیری تکنیک NLP گام‌های مؤثرتری در جهت موفقیت شغلی و فردی بردارند، نگارش شده است. در ادامه فهرست به منظور آشنایی با عناوین سایر مجلدات از این مجموعه ارزشمند ارائه می‌گردد.

۱. زبان من ... ذهن من (دریچه‌ای به سوی زندگی) (مجلد حاضر)

۲. برنامه‌ریزی ذهن در خانواده

۳. برنامه‌ریزی ذهن در شرایط استرس

۴. آموزش و فراگیری زبان کلامی با همراه سازیم

۵. طبابت کلامی

۶. ارتباط مؤثر ابزاری در دست مدیران

در خاتمه جا دارد از سرکار خانم مهندس فاطمه رضایی که در بازخوانی این کتاب ما را یاری نمودند مراتب تشکر و قدردانی خود را اعلام نمایم. دریافت نقطه نظرات خوانندگان گرامی یاری‌دهنده ما در دستیابی مطالب این کتاب در چاپ‌های بعدی خواهد بود.

دی ماه ۱۳۹۴

دکتر محمدعلی حقیقی

دکتر بهزاد غفوریان

Email: be_ghafourian@yahoo.com