

برنامه ریزی عصبی کلامی: ان ال پی

با ان ال پی به راحتی تغییر کن

مؤلف:

علی کمپبل

مترجمان:

لیلا شکری، زهرا دولتی، خدیجه الفیائی و زهرا کاظمزاده



نشر علوم تربیتی و روانشناسی

سرشناسه: کمپل، الی، ۱۹۷۴-م.
Campbell, Ali, ۱۹۷۴

عنوان و نام پدیدآور: برنامه‌ریزی عصبی کلامی: با ان‌ال‌پی: با ان‌ال‌پی به راحتی تغییر کن/ مولف علی کمپل:
مترجمان لیلا شکری... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران- انتشارات علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۷-۰۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: مترجمان: لیلا شکری، زهرا دولتی، خدیجه الفبایی، زهرا کاظم‌زاده.

یادداشت: عنوان اصلی: NLP: how to use neuro-linguistic programming to change your life, ۲۰۱۵.

موضوع: برنامه‌ریزی روانی و زبانی -- به زبان ساده

موضوع: Popular work -- Neurolinguistic programming

شناسه اف‌زده: شکری، لیلا، ۱۳۵۶-، مترجم ۴۸۹RC ۱۳۹۷ ۴ک۸ب/

زده: شکری، لیلا، ۱۳۵۶-، مترجم ۴۸۹RC ۱۳۹۷ ۴ک۸ب/

زده بندی دیویی: ۹/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۷۱۶۵



مرکز علوم تربیتی و روانشناسی

برنامه‌ریزی عصبی کلامی: با ان‌ال‌پی

با ان‌ال‌پی به راحتی تغییر کن

مؤلف:

علی کمپل

مترجمان:

لیلا شکری

زهرا دولتی

خدیجه الفبایی

زهرا کاظم‌زاده

صفحه‌آرا: حسن موسوی

طراح جلد: فرود عباسی

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸

چاپ: مهرگان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۷-۰۳-۸

سی و پنج هزار تومان

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است!

نشانی: تهران، خیابان آزادی، خیابان خوش شمالی، پلاک ۹، طبقه ۱، واحد ۵

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۳۳۱۳۱ - ۰۹۲۱۳۲۵۲۸۵۸ - ۰۹۱۲۵۲۷۲۸۵۸

ایمیل: esppublication@gmail.com

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۳	کاتالیزوری برای تغییر
۱۵	پیش از تهیه
۱۹	بخش اول: مبانی NLP
۲۱	فصل ۱
۲۱	NLP در یک نگاه
۲۱	NLP چگونه کار می کند؟
۲۲	دانش فنی NLP
۲۳	آغاز NLP
۲۵	NLP: اصول اساسی
۲۶	دانش فنی NLP
۲۶	NLP در درمان های دیگر
۲۸	کاربردهای NLP
۳۰	نشانه های دسترسی چشمی
۳۴	از منظر فرد
۳۵	کشف بیشتر نشانه های بصری
۳۵	یادآور بصری (ویژوال)
۳۶	بصری ساخته شده
۳۶	یادآوری شنوایی
۳۶	شنیداری ساخته شده
۳۶	شنوایی دیجیتال (صحبت کردن درونی یا خود)
۳۶	یادآوری جنبشی (احساسات یادآوری شده)
۳۷	ساخت جنبشی (احساسات شکل گرفته (ایجاد شده)
۳۷	موجودات عادت
۳۸	استانداردسازی (کالیبره کردن)
۳۹	مطالعه موردی

فصل ۲.....	۴۳
ذهن (مغز): یک مرورگر است، نه یک دیسک سخت افزاری (هارد درایو).....	۴۳
ارتقاء دادن جستجوی خود.....	۴۴
قوانین فیزیک بر ذهن شما اعمال نمی شود.....	۴۷
لازم نیست که تغییر مدت زیادی طول بکشد.....	۴۹
زیرمجموعه ها (کمک کننده های فرعی).....	۵۱
سینما.....	۵۲
کنسرت.....	۵۳
رختخواب.....	۵۴
این حالت برای شما چگونه است؟.....	۵۵
کمک کننده های فرعی دیجیتال شنیداری.....	۵۶
تک بیل چک لیست کمک کننده های فرعی.....	۵۸
بصری (تصویر).....	۵۸
جنبشی (حرکت).....	۵۹
فصل ۳.....	۶۱
تعریف ساده برنامه ریزی عصبی کلامی (NLP).....	۶۱
نقشه با قلمرو متفاوت است.....	۶۳
وقتی نقشه ای در کار نباشد تسلط شنیداری.....	۶۴
وقتی نقشه یا صدا در کار نباشد: تسلط جنبشی.....	۶۵
تعریف سیستم بازنمایی شما.....	۶۶
چرا این موضوع اهمیت دارد؟.....	۶۷
حالا نوبت شماست.....	۶۸
سیستم بازنمایی اصلی یا پیشتاز:.....	۶۸
حرفایی که می زنید و می شنوید:.....	۷۰
زبان لفظی.....	۷۲
فن NLP:.....	۷۳
تصویری یا دیداری:.....	۷۳
شنیداری:.....	۷۴
جنبشی:.....	۷۴
شنیداری دیجیتال:.....	۷۴
مجزا - فهمیدن - دانستن.....	۷۵
فصل ۴.....	۷۷
از آگاهی تا تغییر.....	۷۷

۷۸.....	دانش فنی:
۸۰.....	ایجاد تغییر:
۸۱.....	مطالعه ی نمونه ای:
۸۳.....	دانش فنی NLP:
۸۳.....	از طریق شنیدن، مرجع های تصویری را پیدا کنید
۸۵.....	مطالعات نمونه ای:
۸۹.....	دانش فنی NLP:
۹۰.....	تکرار یک راه حل کلیدی است:
۹۰.....	کم کردن لوم صدای درونی:
۹۲.....	احساسات در حال حرکت:
۹۲.....	مطالعه ی نمونه ای:
۹۳.....	تغییر کوچک اما صوت بزرگ:
۹۷.....	بازی با شیوه های خاص تفکر:
۱۰۱.....	فصل ۵.....
۱۰۱.....	تطبیق، بازتاب، پیش آمدن شدن و هدایت و فرمان دادن
۱۰۲.....	چرانیاز به ایجاد رابطه دوستی در بیم
۱۰۴.....	دانش فنی NLP.....
۱۰۴.....	ایجاد رابطه دوستی.....
۱۰۵.....	دانش فنی NLP.....
۱۰۵.....	به هم زدن رابطه دوستی.....
۱۰۶.....	عدم تطبیق.....
۱۰۷.....	با پیش گذاشتن و پیش بردن رابطه دوستی.....
۱۰۷.....	تکنیک ۱: تقلید هوشمندانه.....
۱۰۸.....	تکنیک ۲: بازگو کردن واقعیت ها و به دست گرفتن کنترل.....
۱۱.....	دستورهای هوشمندانه.....
۱۱۱.....	تفاوت بین نحوه بیان سوال و دستور.....
۱۱۳.....	فصل ۶.....
۱۱۳.....	زمان تغییر است.....
۱۱۴.....	دانش فنی NLP.....
۱۱۵.....	جدول زمانی بصری: تکنیک.....
۱۱۷.....	استفاده از جدول زمانی NLP.....
۱۱۹.....	الگوی swish.....
۱۲۰.....	استفاده از الگوی swish.....
۱۲۴.....	عادات و تضاد داخلی.....

۱۲۸	حل تضاد درونی
۱۲۸	مطالعه موردی
۱۲۹	روش هماهنگ کردن بخش ها
۱۳۰	مرحله ۱: بخش ها را شناسایی کنید
۱۳۰	مرحله ۲: از بخش اول در مورد قصد آن بپرسید
۱۳۱	مرحله ۳: بخش حل مسئله
۱۳۲	مرحله چهارم: آنها را در کنار هم قرار دهید/ اجازه دهید آن ها با هم یکپارچه شوند
۱۳۵	فصل ۷
۱۳۵	حالت های لنگراندازی (آنکراژ)
۱۳۶	دانش فنی NLP
۱۳۸	یک ارار نوآورانه
۱۳۹	دانش فنی NLP
۱۴۰	لنگراندازی و شرایط یادگیری شما
۱۴۰	دانش فنی NLP
۱۴۲	ساخت لنگر
۱۴۴	مطالعه موردی
۱۴۸	درست کردن یا تنظیم لنگر
۱۵۰	حالا شما یک لنگر درست کنید!
۱۵۰	شرایط لنگراندازی
۱۵۰	۱. شدت پاسخ
۱۵۱	مطالعه موردی
۱۵۲	۲. خلوص
۱۵۲	۳. منحصر به فرد بودن محرک به کار رفته به عنوان لنگر
۱۵۲	۴. زمان مناسب برای ایجاد ارتباط بین محرک و پاسخ
۱۵۴	۵. بافت اطراف تجربه لنگراندازی
۱۵۷	فصل ۸
۱۵۷	حذف های فرامدلی
۱۵۸	دانش فنی NLP
۱۵۹	هدف از فرامدل
۱۶۰	حذف های فرامدلی
۱۶۱	الگوهای حذف
۱۶۱	اسم های نامشخص
۱۶۴	افعال نامشخص: درک فرایند
۱۶۵	حذف های ساده

۱۶۶	حذف‌های مقایسه‌ای (تطبیقی)
۱۷۱	فصل ۹
۱۷۱	فرامدل - الگوهای تعمیم
۱۷۲	ایجادباورها به‌طور مصنوعی
۱۷۲	مطالعه‌موردی
۱۸۰	عملگرهای کمکی غیرممکن بودن
۱۸۱	معادل‌های پیچیده
۱۸۱	مطالعه‌موردی
۱۸۳	فصل ۱۰
۱۸۳	فرامدل - انواع تغییر شکل
۱۸۴	دانش فنی NLP
۱۸۵	مفهومی سازی
۱۸۵	اسمی سازی - روش برای ایجاد سوء تفاهم
۱۸۷	ذهن خوانی و نتیجه گیری
۱۸۸	علت و معلول و کفایت - برپا بردن به نحوه عملکرد جهان
۱۸۹	افعال (انشایی) مجهول: نه استقامت من
۱۹۱	پیش فرض های زبانی
۱۹۲	پیش فرض های زبانی آگاهی
۱۹۲	پیش فرض های زبانی زمان
۱۹۳	پیش فرض های زبانی ترتیب و نظم
۱۹۳	این یادگیری، ولی قطعاً یکی از آن‌ها
۱۹۴	قیده‌ها و صفات
۱۹۵	استفاده از فرامدل به‌طور مؤثر
۱۹۶	سوالات فرامدل
۱۹۶	حذف‌ها: بخش‌های مجهول مدل
۱۹۸	تعمیم‌ها
۱۹۹	تغییر شکل (تحریف)
۲۰۳	نتیجه‌گیری
۲۰۳	بدانید چه چیزی باید تغییر کند
۲۰۶	مطالعه‌موردی

مقدمه

کاتالیزوری برای تغییر

خوب! NLP چیست؟ چرا برای خواندن کل این کتاب باید وقت بگذارید و اجازه دهید این دو درک شما را از خود و جهان اطراف شما تغییر دهد؟

اجازه دهید که من پیشگام شوم و در همین ابتدا بگویم که من یکی از آن کسانی نیستم که "در این کتاب زندگی شما را تغییر خواهند داد؛ دوستان! همه شما در باره این موضوع اشتباه حدس زدید. مطمئن هستم، درست مثل من، شما نیز به تیرین تلاش خود را انجام داده‌اید. شرایط مختلف و انتخاب‌های مختلف بهت اطمینان پیدا کردن وجود دارند، اما وقتی خوب توجه می‌کنیم می‌بینیم که ما بهترین تلاش‌های خود را با توجه به شرایط، تجارب و گزینه‌های موجود که در آن زمان درک می‌کنیم، انجام می‌دهیم. مگر این‌طور نیست که ما به جهان اطرافمان نگاه می‌کنیم و بهترین سیری را انتخاب می‌کنیم که تصور می‌کنیم می‌توانیم از آن عبور کنیم و در عین حال سعی می‌کنیم برخی از آنچه که در طول مسیر نیاز داریم جمع کنیم؟

من قطعاً این کار را انجام دادم. مدت‌ها قبل از این که اسم NLP را بشنوم - مثل بسیاری از افراد، مردد بودم - جهان را به عنوان مکانی کم و بیش ایستا می‌دانستم که در آن همه چیز به گونه‌ای بود که وجود داشت و تغییر می‌کرد... و این سخت بود و قطعاً تنها

در بیرون و خارج از دنیای فیزیکی و معمولاً برای افراد دیگر، و نه افرادی مثل من اتفاق می افتاد.

حالا در مورد آن فکر کنید. واقعاً خیلی دشوار است که دنیای اطراف خود را تغییر دهیم، آیا این طور نیست؟ در دنیای شکل و فیزیک، درواقع تغییر بسیار سخت است و به تلاش زیادی نیاز دارد، اما این به خودی خود مسئله دشواری نیست. این مشکل به ندرت به طور واقعی در دنیای فیزیکی یافت می شود و بیشتر حاصل تجربه ذهنی ماست. همان گونه که مایکل نیل، به عنوان یک مربی فوق العاده، آن را توصیف می کند: "ما از آنچه فکر می کنیم از آن می ترسیم هراسی نداریم، ترس ما از آن چیزی است که فکر می کنیم."

واقعاً، یک لحظه در مورد آن فکر کنید... برخی از مردم از عنکبوت ها می ترسند و برخی می ترسند، درحالی که دیگران از سگ ها و گربه ها می ترسند، یا حتی از شرات و یا لوبیای پخته شده و سس گوجه فرنگی ... اما بیشتر ما به نور ذاتی و به خودی خود ترسو نیستیم همان طور که آن چیزها ترسناک نیستند. این باید اندیشه های ما در مورد آن چیزها باشند که باعث احساس اضطراب و گاهی اوقات وحشت زدگی بی مورد می شود.

این به همین سادگی است. زمانی که می توانیم بدون هیچ زحمتی، شیوه ای را تغییر دهیم که به وسیله آن جهان بیرون را درک می کنیم، نیازی به تغییر دنیا نداریم، و در این صورت در جهان خود را تغییر می دهیم. درحالی که تغییر در دنیای شکل و فیزیک، به زمان و تلاش نیاز دارد، در دنیای اندیشه و ذهن، ما با خوب بردن تنها به اندازه یک اندیشه متفاوت فاصله داریم.

همه رفتارهای انسانی محصولی از حالت ذهنی هستند که ما در آن زمان داریم. تفاوت بین «در حالت درست قرارداشتن» و «حالت درست» در تشخیص درست در شنیدن شما در همین زمان است. در این کتاب، می خواهیم به شما نشان دهیم که چگونه تغییرات کوچکی را در درون (خود) ایجاد کنید که تفاوت های زیادی را در بیرون

به وجود آورد، زیرا زمانی که ذهن خود را تغییر می‌دهید، زندگی ما تغییر پیدا می‌کند.

فردا را تصور کنید، ترس نداشته باشید، با ترس‌های غیرمنطقی از انجام کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، متوقف نشوید، به غذاهایی که چیزی به شما نمی‌رسانند و فقط احساس گرسنگی را تحریک می‌کنند، اشتیاقی نشان ندهید، احساس غرور و ناراحتی نکنید و به جای آن فقط احساس کنید که آزاد هستید، یعنی خود اصیل شما را آزاد باشید نه به خاطر شما بودن بلکه به خاطر این که شما هستید. آزاد باشید. زمانی که این کتاب را می‌خوانید، تصور کنید زندگی شما چه می‌تواند تغییر کند وقتی که روش خود را کنار می‌گذارید و با تازگی کامل خود شروع به زندگی می‌کنید.

این واقعاً آن چیزی است که NLP درباره آن است؛ یعنی شما و این که چگونه ذهن خود را به اندازه چشم خود را باز می‌کنید زمانی که آن را انجام می‌دهید.

پیش از تغییر

در مدرسه، به ما آموزش داده می‌شود به چه چیزی فکر کنیم، اما هیچ وقت به ما آموزش داده نمی‌شود که چگونه فکر کنیم؛ تا حالا که این گونه بوده است. دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم آنقدر سریع تغییر می‌کند، درحالی که در گذشته IQ و دانش جامایی بودند که همه قدرت‌ها آنجا متمرکز می‌شدند، حالا ما هرگز بیش از چند کلیک ساده از پاسخ واقعی دور نیستیم. در صورتی که این گونه باشد، شیوه این که چگونه از مغز خود استفاده کنیم هم باید تغییر کند. دیگر نیازی به استفاده از مغز خود به عنوان یک درایو سخت افزاری ندارید؛ در حال حاضر، مسئله این است که چگونه از مغز خود استفاده می‌کنید، نه این که چه چیزی در آن ذخیره می‌کنید، که واقعاً مهم است.

مغز خود را بیشتر به عنوان یک مرورگر در نظر بگیرید تا یک هارد درایو. بنابراین، بسیاری از متغیرهای دیگر و بسیاری از روش‌های

شگفت‌انگیز دیگر برای استفاده از آن وجود دارد؛ وقت آن است که دوباره خود را تحت کنترل قرار دهید. شما هرگز بیش از چند ثانیه از پاسخ واقعی دور نیستید. هیچ‌کس دیگر هم دور نیست. بنابراین، قرار نیست مزیت شما در زندگی در آنجا پیدا شود. چگونگی استفاده شما از مغز خود آن چیزی است که امروز و فردا و برای بقیه زندگی شما مطرح است.

این چیزی است که من می‌خواهم به شما نشان دهم: چگونگی استفاده مؤثر از مغز برای زندگی و تغییری که شما می‌خواهید و انجام آن با همان شیوه "یک چشم بر هم زدن" که برای من تجسم NLP، اخلاق و روش شناسی آن است. اگر چیزی را امتحان کردید و کار نکرد، پتیر دیگری را امتحان کنید؛ به همین سادگی. اینجا چیزی به نام شکست وجود ندارد. اگر بخواهم یک حال خوب را برای یک موکل (مستری) به وجود آورم، به‌طوری‌که بتوانم به آن‌ها کمک کنم تا تغییر کنند، آن‌ها را واقعاً می‌خندانم و آن احساسات واقعی را لمس می‌کنم، و تلاش نمی‌کنم آن‌ها به یاد یک چیز قدیمی و مبهم در چنین روش بالینی و گنگ بیفتند تا آن را به‌صورت یک چیز بی‌معنی تعبیر کنند.

مطمئناً مطالب زیادی در مورد این وجود دارد که نمی‌توان آن‌ها را ثابت کرد یا در آزمایش‌های بالینی، به‌عنوان اندازه‌گیری کرد، اما استاندارد کم‌دی (کم‌دی ایستادن) هم در شرایط آزمایشگاهی جواب نمی‌دهد، با این وجود، همه ما از یک خنده خوب لذت می‌بریم. مهم نیست که مردانی با کت‌های سفید (مردان سفیدپوش) چه می‌گویند، این چیزها در دنیای واقعی جواب می‌دهد. پس ذهن خود را باز کنید و باعث شمع من خواهد بود قبل از این‌که شما دستورالعمل‌های این کتاب را برای ذهن خود به‌کارگیرید، راهنمای شما باشم، نه تنها برای هوشمندتر شدن شما، بلکه برای این‌که متفاوت‌تر باشید؛ و با مقاصد متعالی‌تر و تعاریف برتر، تجربه شما از زندگی غنی‌تر شود؛ و سفر اینجا تنها یک سفر یادگیری سرگرم‌کننده نیست، بلکه سفری است که به‌وسیله آن شما از طریق NLP از درون تغییر پیدا می‌کنید.

ساده و راحت، این تکنیک‌ها و حقیقت‌ها، زندگی شما را تغییر خواهند داد، اگر آماده باشید، شروع به کار کنید و ببینید که چگونه نتیجه حرکت به سوی پتانسیل کامل شما اکنون به خود شما برمی‌گردد.

من ادعا نمی‌کنم که اصول و تکنیک‌هایی که در اینجا یاد می‌گیرید، متعلق به من هستند؛ اینها مجموعه کارهای کارشناسان و بینندگان زیادی در طول چندین سال هستند. این یک کار قطعی نیست؛ چمن در حقیقت، من فقط حوزه‌ای را برای خراش دادن سطح آن در اختیار دارم. این کتاب می‌تواند چندین بار قطورتر باشد و مطالب بیشتری را پوشش دهد، اما من امیدوارم که این علاقه شما را جلب کند و کجکاوی شما را برانگیزاند تا این کتاب را تا پایان بخش منابع بخوانید.

NLP نیز مانند بسیاری از کارها در طول زمان تکامل یافته است، اما این نسخه من برگرفته از برخی از آثار مهم قدیمی است که در حالی که آن‌ها مطابق نسخه اصلی هستند - به خودی خود به اندازه کافی اصیل و دارای یک چشم‌انداز جدید و آرونه برای افزودن ارزش اضافی بیشتر به قطعات آن هستند. همچنین امیدوارم شما نیز در یک سفر ساده و راحت در مورد آنچه که من فکر می‌کنم برخی از مهم‌ترین و قوی‌ترین الگوها و اصول در برنامه ریزی عصبی کلامی (NLP) باشند به من می‌پیوندید.