مدرسه موفقیت
کار برای زندگی

# دورمهندسی ذهن

## برنامه ریزی عصبی- کلامی

## دوره نهم NLP PRACTITIONER-1


# دکتر محمد رضا ماجد

DBA, MBA, CFA, NLP

www.WFL.ir
www.MMajed.ir
@Mmajed.ir
02188063197
02188210538
09022424911

# فهرست مطالب

# سرفصل ها:

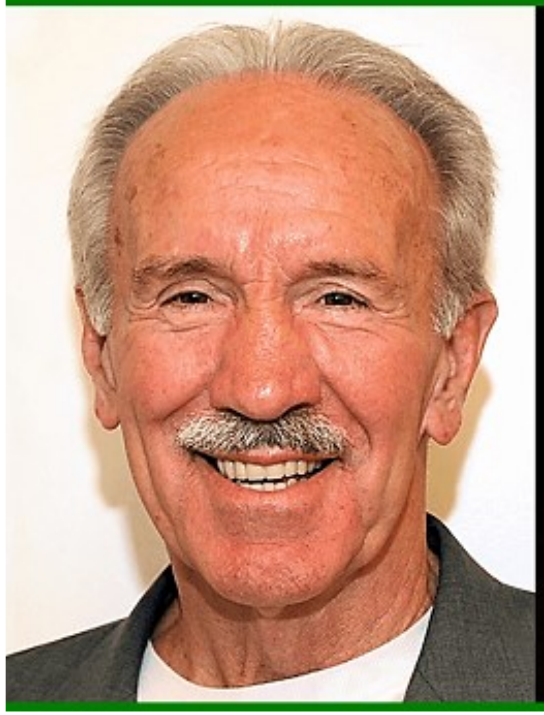
- شناخت ضمیر ناخود آگاه و نحوه ی عملکرد سیستم عصبی در انسان
  - تفکر
    - فکر > گفتار > کردار > عادت > شخصیت > سرنوشت
      - قیاسی
      - استقرایی
  - قوانین ذهن
    - خصوصیات ذهن
      - تطبیق پذیر
      - لجباز
      - اضداد
  - سیستم عصبی
    - مرکزی
    - پیرامونی
  - نیمکره های چپ و راست
    - چپ: استدلالی، عقلانی، منطقی
    - راست: شهودی، قیاسی، احساسی
  - قوانین ضمیر ناخودآگاه
    - ساده لوح
    - قانون عادت ها
    - عدم شناخت فعل
    - قدرت مافوق تصور
    - اصل تعمیم، تحریف، حذف
    - تولید باور
    - دریافت اطلاعات از حواس
    - محل ثبت خاطرات دائمی
    - برنامه ریزی بر حسب آخرین اطلاعات
    - زبان برنامه ریزی: تصویر، تمثیل و احساس
  - روش های دسترسی به ضمیر ناخودآگاه: جمله کوتاه، مثبت، زمان حال
    - خاطرات دوران کودکی
    - شرایط احساسی شدید
    - جملات تاکیدی مثبت
    - استفاده از امواج مغزی
      - آلفا
      - دلتا
      - تتا
      - گاما
    - شرایط خواب طبیعی

# سرفصل ها - ادامه

- پیش فرض های NLP
  - برای انجام دادن هر کاری و یا رسیدن به هر چیزی نیازمند نقشه می باشیم.
  - نقشه با سرزمین یکی نیست.
  - برای رسیدن به هدف باید انعطاف پذیر بود.
  - مدل شخصیتی همه ی افراد قابل احترام است و نباید به مدل شخصیتی آنها بی احترامی نمود.
  - شکست وجود ندارد و هر چیزی که وجود دارد بازخورد است.
  - اگر کسی که راهی را رفت و به نتیجه ای رسید پس افراد دیگر هم می توانند همان راه را بروند و به همان نتیجه برسند.
  - ما نمی توانیم ارتباط برقرار نکنیم.
  - همه ی انسانها برای رسیدن به اهدافشان منابعی را در اختیار دارند و می توانند از این منابع استفاده کنند.
  - در پشت هر رفتاری منظور مفیدی پنهان است.
  - مدل سازی
- اصول ارتباط موثر
  - همراهی
  - همگام سازی
    - گفتاری
    - رفتاری
  - کالیبراسیون
    - میکرو رفتار
    - ماکرو رفتار
  - کانال ترجیحی
    - بینایی
    - شنوایی
    - لامسه
- اصول هدف‌سازی: چیز قابل اندازه گیری مشخص
  - نوشتن: جمله مثبت، کوتاه، زمان حال
  - سبز بودن
  - اولیت بندی
  - سازگاری با درون
  - واقعی و در دسترس
  - تحت کنترل کامل فرد
  - تقسیم به مراحل کوچکتر
  - دارای بازه زمانی
  - ترسیم بر روی پلکان
  - تجسم هر بخش از هدف
- رفع موانع ذهنی
  - متامدل ها
  - Swish
  - انکراژ ساده
  - انکراژ کامل
  - وضعیت اعلی، حلقه
  - ساب مدالیته
- رفع احساس های ناخوشایند از حمله ( استرس ، اضطراب ، ترس ، خشم ، خجالت و .....)
- از بین بردن تصاویر نامطلوب و خاطرات تلخ گذشته

# معرفی NLP

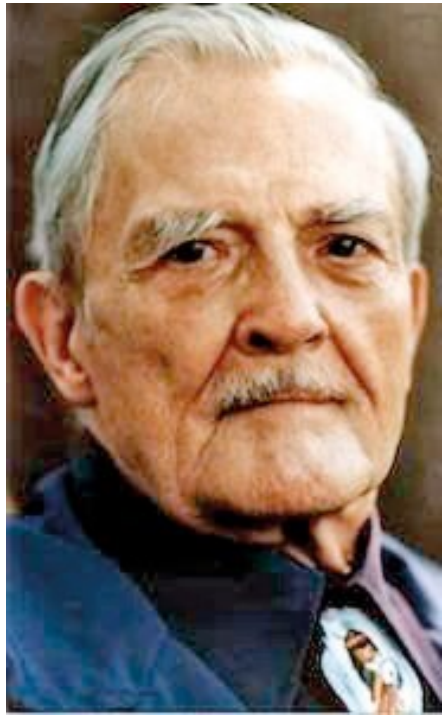
# بنیانگذاران NLP

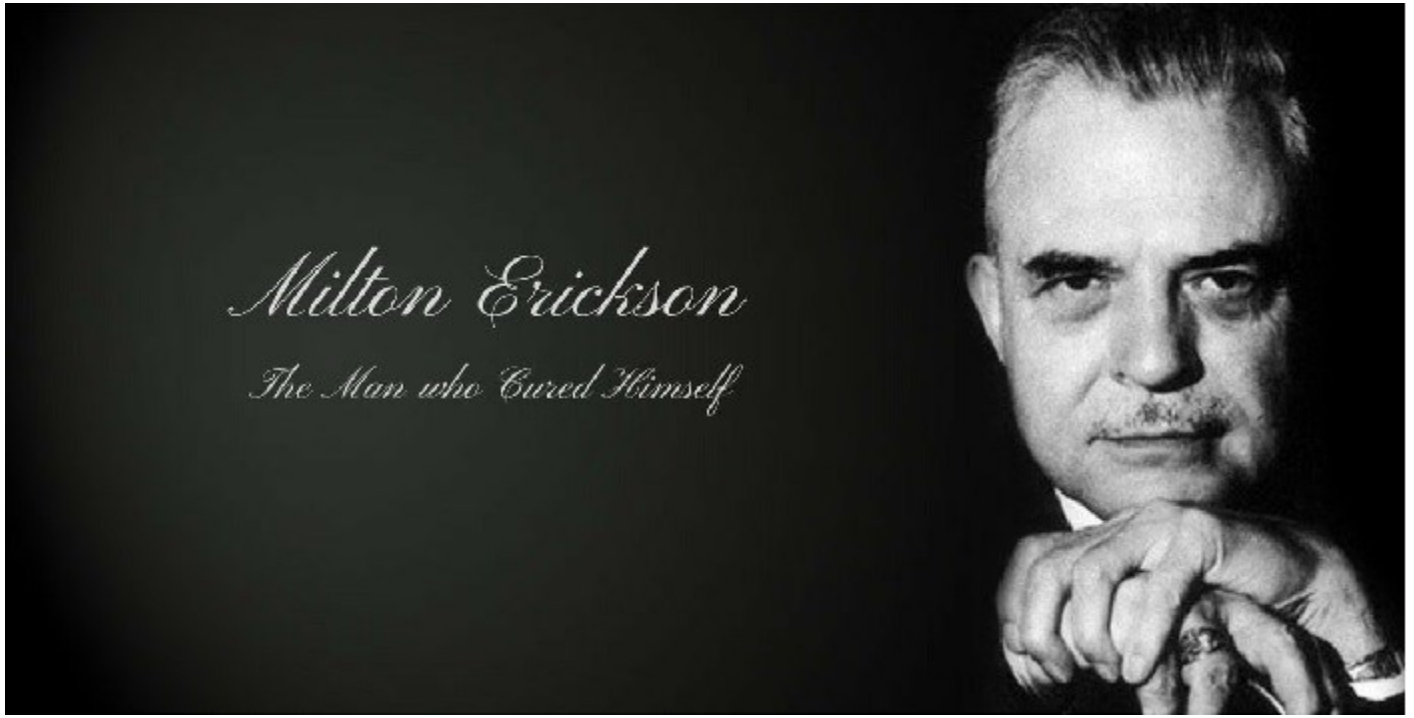
| John Grinder | Richard Bandler | Robert Dilts |
| --- | --- | --- |
| جان گریندر | ریچارد بندلر | رابرت دیلتز |
|  |  |  |

# تاریخچه شکل‌گیری NLP

- **ریچارد بندلر و جان گریندر به عنوان بنیانگذاران** اصلی روش NLP شناخته می‌شوند.
- این دو پس از انجام تحقیقات متعدد بر فعالیت‌های یک هیپنوتراپیست مشهور به نام میلتون اریکسون و بررسی مطالعاتی که بر اساس زندگینامه افراد موفق مانند ویرجینیا ساتیر و فریتز پرلز صورت گرفته بود، به نتایج جالبی دست یافتند.
- آنها به این نتیجه رسیدند که ضمیر ناخودآگاه انسان مدام در حال برنامه ریزی برای زندگی انسان است و اینکه فرد در زندگی خود موفقیت‌ها و شکست‌های متعددی را تجربه می‌کند، همه و همه وابسته به خود شخص بود و قابل تغییر است.
- پس از شکل‌گیری NLP در دهه ۷۰ میلادی توسط ریچارد بندلر و جان گریندر، روز به روز به طرفداران این روش افزوده شد و اشخاص دیگری مانند **رابرت دیلتز**، تد جیمز، استفان گلیگان، لسی کامرون، استیو کونرا، دیوید گوردون و ...سایر افراد با نوآوری‌هایی که در این زمینه داشتند، در رشد و پیشرفت NLP بسیار موثر بوده‌اند.

# میلتون اریکسون مردی که خود را درمان کرد





# زندگی نامه میلتون اریکسون

- **میلتون اریکسون** Milton H. Erickson زادهٔ ۵ دسامبر ۱۹۰۱ – درگذشتهٔ ۲۵ مارس ۱۹۸۰) روان‌درمانگر و روانشناس اهل ایالات متحده آمریکا با تخصص هیپنوتیزم و خانواده‌درمانی بود.
- میلتون اریکسون وقتی هفده ساله بود دچار فلج شد. ده ماه بعد شنید که پزشکی به مادرش گفت: پسرتان شب را تا صبح دوام نمی‌اورد.
- اریکسون صدای گریه مادرش را شنید. فکر کرد شاید اگر شب را دوام بیاورم مادرم اینطور زجر نکشد... تصمیم گرفت تا سپیده دم صبح بعد نخوابد وقتی خورشید بالا آمد به طرف مادرش فریاد زد: من هنوز زنده‌ام! چنان شادی عظیمی درخانه در گرفت که تصمیم گرفت همیشه تمام تلاشش را بکند که یک شب دیگر درد و رنج خانواده‌اش را عقب بیندازد.
- اریکسون در سال ۱۹۸۰ در هفتاد و هشت سالگی در گذشت و از خود چندین کتاب مهم درباره ظرفیت عظیم انسان برای غلبه بر محدودیت‌هایش بجا گذاشت.

- میلتون اریکسون بنیانگذار تراپی استراتژیک و برنامه ریزی ذهنی می باشد که سیستم روان درمانی او را هیپنوتیزم اریکسونی می نامند.
- میلتون اریکسون در طول زندگی اش حتی در زمان کودکی کارهای خارق العاده ای از خود نشان داد، طوریکه حتی برادرها و خواهرهای بزرگترش نیز از میلتون به عنوان یک نابغه ذهنی یاد می کردند.
- در سن ۱۸ سالگی بیماری "ام اس" وجود او را در برگرفت و باعث زمین گیر شدنش شد. اما میلتون اریکسون که همزمان صاحب یک خواهر شده بود، با پیروی "مدل برداری" از این نوزاد توانست سلامتی و توانایی جسمانی اش را به راحتی و در کمتر از یک سال دوباره بازیابد.
- پس از آن میلتون اریکسون به رشته پزشکی روی آورد و در این رشته، دکترای خود را گرفت و به علت علاقمندی به سیستم روانی، در روان درمانی و حتی نورولوژی نیز به درجه ی دکترا رسید.

- میلتون اریکسون در اوایل زندگی اش و پس از تحصیلاتش به شهرهای مختلفی سفر کرد و در سمت های گوناگونی، در تیمارستان ها و بیمارستان های عصبی فعالیت کرد و سرانجام به فنیکس، محل تولد خود بازگشت و مشغول به درمان، تنها از طریق استراتژی و برنامه ریزی ای که از ابداعات خود وی بود شد.
- موفقیت میلتون اریکسون چنان چشمگیر بود که از همه نقاط امریکا به سراغش می آمدند و کسانی که نتوانسته بودند هیچ درمانگر خوبی را بیابند و از همه جا ناامید گشته بودند، با مراجعه به وی، به نتیجه دلخواه خود و به یک درمان واقعی می رسیدند.
- میلتون اریکسون علیرغم ثروت قابل توجه اش، در منزلی ساده در فنیکس زندگی می کرد و محل کارش همواره در منزل خودش قرار داشت، مخصوصاً که سعی می کرد بیمارانش با نوع زندگی وی که در خانواده ای متوسط بود آشنا شوند.
- خانواده ای که در آن، اعضاء خانواده نسبت به هم احترام خاصی داشتند و هر شخص مسئولیت خاص خود را به عهده داشت. برای میلتون اریکسون مهم بود افرادی که به وی مراجعه می کنند، شاهد این ارتباط باشند

- **کتاب درمانهای عجیب میلتون اریکسون**
- هرچند که **بیماری "ام اس" در سن ۶۰ سالگی** دیگربار به سراغش آمده بود و مانع نوشتن میلتون اریکسون می شد، خودش نیز زیاد مایل به نوشتن نبود.
- با این همه، شاگردانش گفته ها و سمینارهایش را روی کاغذ می آوردند و بنابراین صدها مقاله از خود بر جای گذاشت.
- از شاگردان وی می توان به جی هالی و گریگوری بتسون اشاره کرد.
- علاوه بر درمان های استراتژیکی که از طریق میلتون اریکسون به دنیای درمان اختلالات روانی وارد شده بود، متافور نیز که قسمت دیگری از بخش های درمانی اختلالات ذهنی است توسط وی شکل گرفت.
- برای میلتون اریکسون ایجاد یک متافور در هر لحظه و هر موقعیتی امکان پذیر بود و بدین ترتیب توسط متافور که نوعی درمان از طریق ایجاد داستانی غیرواقعی و حتی یک تشابه ساخته شده بود، تأثیرات بسیار زیادی بر روی مشکل فرد می گذاشت.

- از طریق متافور می توانیم در ضمیر ناخودآگاه وی مدلی مشخص از سوژه و مشکلش نمایان کنیم که باز از طریق همین متافور می توان راه حل مشکل را مشخص کرده و در جهت استفاده از این راه حل قدم برداریم.
- دکتر میلتون اریکسون در دانشگاه ویسکانسین در رشته روانشناسی درس خواند. آنجا بود که هیپنوتیزم کردن را یاد گرفت.
- او بعداً از بیمارستان عمومی کلورادو مدرک پزشکی گرفت و بعد در بیمارستان ایالتی رود آیلند به روان درمانی پرداخت.

- در فاصله سالهای ۱۹۳۰ و ۱۹۳۴ دکتر میلتون اریکسون در بیمارستان ایالتی ورسستر کار می کرد. در آنجا به مقام روانپزشک ارشد رسید.
- در سال ۱۹۵۷، دکتر میلتون اریکسون و تعدادی از همکاران جامعه آمریکا هیپنوتیزم بالینی تأسیس کردند.
- دکتر میلتون اریکسون همچنین مؤسس مجله آمریکایی هیپنوتیزم بالینی بود و به عنوان سردبیر به مدت ۱۰ سال خدمت کرد.
- در سال ۱۹۷۰ دکتر به خاطر وضعیت جسمی اش مجبور به محدود شدن در خانه اش شد، دکتر میلتون اریکسون سمینارهایی برای حرفه ای ها به صورت روزانه انجام داد.
- دکتر میلتون اریکسون در ۲۵ مارس ۱۹۸۰ در سن ۷۸ سالگی درگذشت،دکتر اریکسون میراث کتبی بیش از ۱۴۰ مقاله علمی و پنج کتاب در هیپنوتیزم دارد.

# NLP چیست ؟

- مخفف کلمات :

- N: **Neuro** عصبی
- L: **Linguistic** کلامی
- P: **Programing** برنامه ریزی

- ذهن انسان برنامه ریزی شده و قابل برنامه ریزی مجدد است.
- رفتار انسان تحت تاثیر برنامه ریزی ذهن او صورت می گیرد.
- رفتار انسان شخصیت انسان و در نهایت سرنوشت انسان را رقم می زند.
- پس با شناخت برنامه ریزی ذهن و تغییر آن سرنوشت خود را رقم می زنیم .

# NLP چیست؟

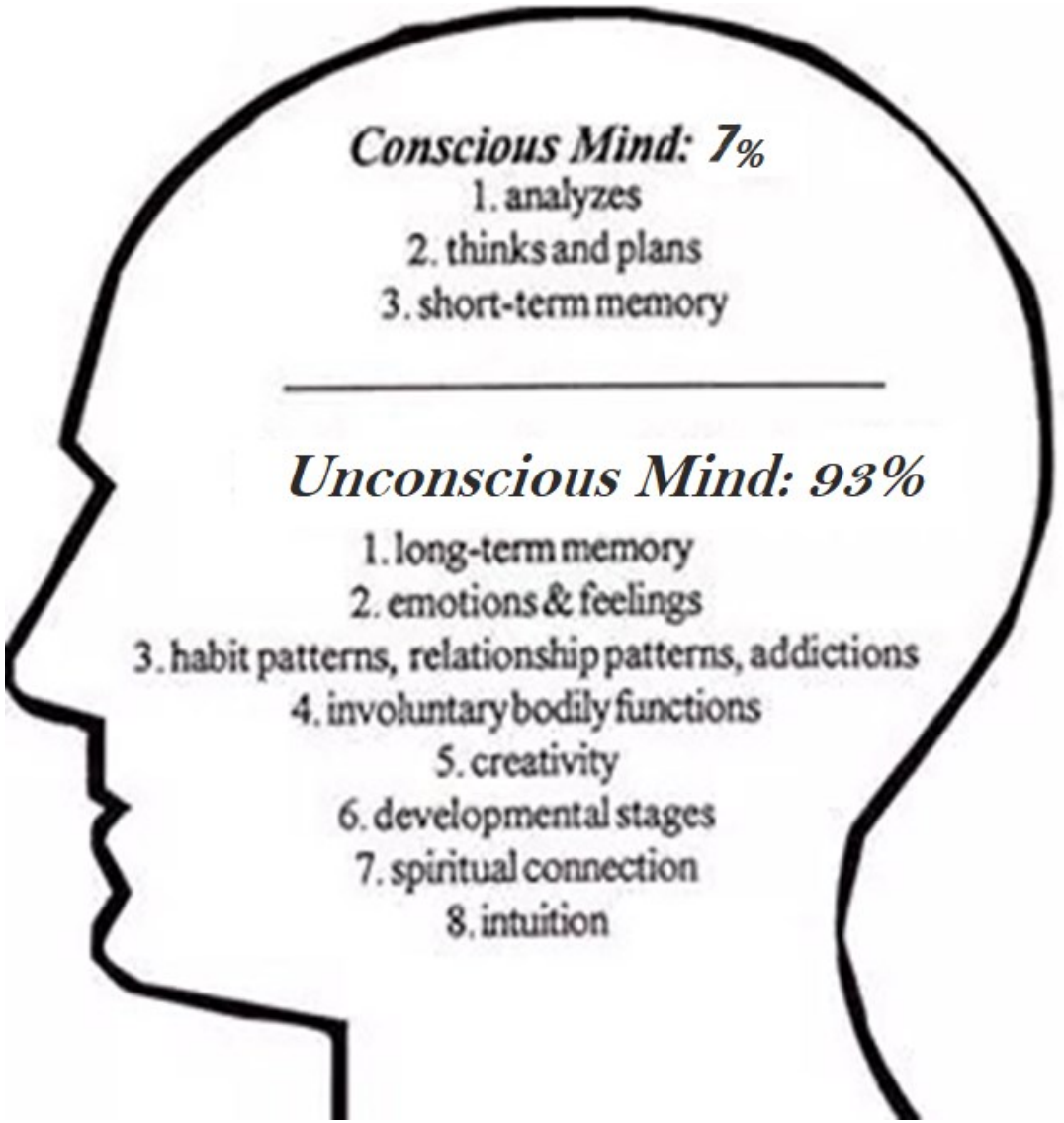
NLP به مطالعه و بررسی اینکه چگونه افراد و سازمان های موفق به نتایج مطلوب رسیده اند، می پردازد. این روش ها در صورتی که به دیگران هم آموخته شود، آنها نیز به همان نتایج مشابه و مطلوب می رسند. این فرایند مدل برداری نامیده می شود.

بر این اساس NLP نشان می دهد که ما چگونه تجربیات ذهنی خود را شکل دهیم، در مورد ارزش ها و باورهایمان بیندیشیم، چگونه حالات هیجانی و عاطفی را در خود ایجاد نماییم، با این تجارب دنیای درونی خود را بسازیم و به آن معنی بدهیم. هیچ رویدادی به تنهایی در درون خود دارای معنی نیست و این ما هستیم که به ان معنی می دهیم و ممکن است که افراد دیگر به همان رویداد، معنی دیگری بدهند.

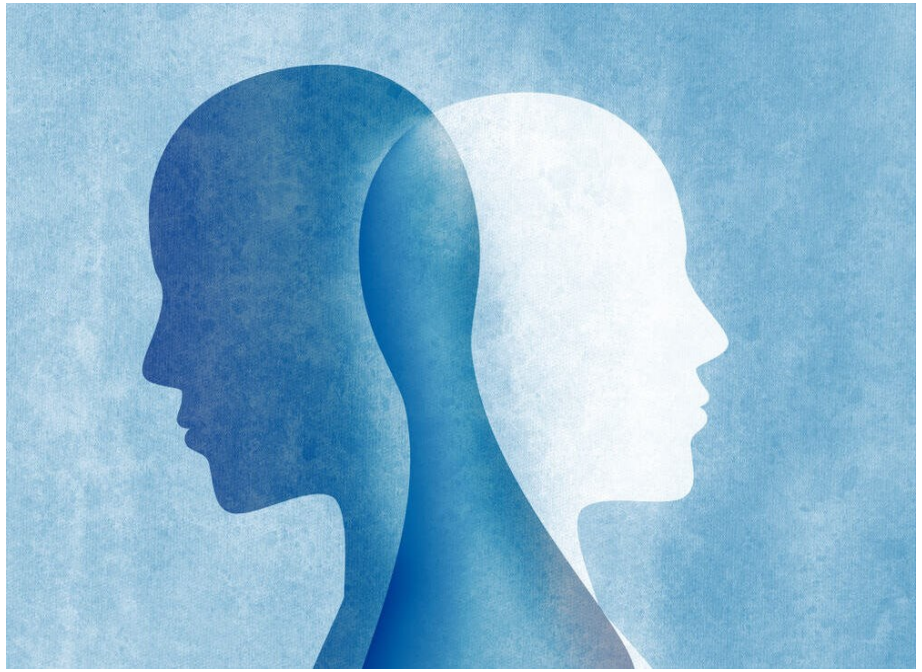
# اهداف برنامه ریزی عصبی

- بهبود ارتباط با دیگران
- افزایش مهارت متقاعد کردن دیگران
- افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس
- استفاده از اصول تمرکز برای رسیدن به اهداف با توجه به استعداد و توانمندی
- کنترل بر احساسات و هیجانات درونی
- به وجود آوردن عادت های مثبت و مفید و ترک عادت های بد
- استفاده از ذهن خلاق برای ایجاد ایده های جدید
- لذت بردن از زندگی و قدردان نعمت ها بودن
- ایجاد زندگی هدفمند
- بالا بردن سطح کارایی
- رسیدن به هدف هایی که زمانی رسیدن به آنها غیر ممکن بود

# خودآگاه و نا خود آگاه
# CONSCIOUS AND UNCONSCIOUS



# تفاوتهای ضمیر خود آگاه و نا خود آگاه



- ضمیر خودآگاه ترتیبی و منطقی است در حالی که ضمیر ناخودآگاه لحظه ای است و اطلاعات را به صورت لحظه ای پردازش می کند.
- ضمیر ناخودآگاه توانایی عملکرد چندتکلیفی را دارد اما ضمیر خودآگاه این توانایی را ندارد.
- ضمیر ناخودآگاه می تواند ارتباطات و خطوطی را بین فکر ها و ایده های زیاد ایجاد کند اما ضمیر خودآگاه خطی است و در قالب علت و معلول فکر می کند.
- ضمیر ناخودآگاه می داند که چرا اما ضمیر خودآگاه به دنبال آن است که بفهمد چرا.
- ضمیر ناخودآگاه **تشخیص** می دهد و **حس** می کند در حالی که ضمیر خودآگاه عقلانی فکر می کند.
- درحالیکه ضمیر خودآگاه در بیداری فعالیت میکند، ضمیر ناخودآگاه با رویاها، افکار عمیق، مراقبه و تعمق و حتی خواب فعالیت می کند.
- ضمیر خودآگاه مجبور است برای حرکت دادن قسمت های مختلف بدن تلاش کند اما ضمیر ناخودآگاه این کار را به صورت غریضی انجام می دهد.

# تاثیرات ان ال پی بر ضمیر ناخودآگاه

- یکی از کاربرد های تکنیک ان ال پی، تاثیر بر ضمیر ناخودآگاه می باشد.
- فرض کنید فرد، پیامی را توسط یکی از حواس پنجگانه خود دریافت می کند، در این هنگام در مغز این فرد، مسیر عصبی ایجاد می شود که نورون ها در این مسیر با یک دیگر تبادل اطلاعات می کنند.
- با بیشتر شدن تبادل اطلاعات نورون ها، یک رفتار شکل می گیرد.
- حال اگر این رفتار زشت و بد باشد، ان ال پی برای تغییر آن از تکنیک هایی بهره می گیرد که **در ذهن، مسیر عصبی جدیدی ساخته شده و رفتار دیگری را جایگزین** آن می کند.
- شما می توانید عاداتی مثل اعتیاد، پرخوری، میگرن های شدید، استرس و... را به وسیله ضمیر ناخودآگاه کنترل کرده و آنها را تغییر دهید.

## ان ال پی در سه حوزه فعالیت دارد

۱. ارتباطات موثر

۲.هدف سازی موثر

۳.شناسایی و حذف موانع ذهنی

# مغز، ذهن و ضمیرها

# انواع رفتار در انسان

- دو نوع رفتار از انسان سر می زند:
- رفتار آگاهانه
- رفتار نا آگاهانه /غیر ارادی / عادتی
- فروید معتقد بود ۸۰% رفتار انسان ها ناخودآگاه و ۲۰% رفتار خود آگاه هستند
- تحقیقات جدید نشان می دهد ۹۳% رفتار ناخودآگاه و فقط ۷% رفتار ما خودآگاه است.

# رفتار خودآگاه چیست ؟

- رفتار خود آگاه رفتاری است که ما آگاهانه و ارادی انتخاب و انجام می دهیم مانند :
- جابجا کردن یک کتاب از روی میز ، برداشتن یک لیوان آب و نوشیدن و ...
- برای انجام رفتار خود آگاه ما نیازی را احساس می کنیم ، تصمیم می گیریم و آن کار را انجام می دهیم و کاملا به اراده خود با آگاهی و هوشیاری و با اشراف بر آن موضوع ، عمل صورت می گیرد
- این رفتار توسط بخش خود آگاه ذهن مدیریت می شوند.

# رفتار نا خود آگاه چیست ؟

- رفتاری که کاملا ناهوشیارانه یا غیر ارادی انجام می پذیرد مانند :
- راه رفتن در حین فکر کردن ، دستها را غیر ارادی بهم مالیدن
- پشت سر را خاراندن در حین صحبت ، رانندگی فردی که سالهاست رانندگی می کند
- حرکت مردمک چشم به یک طرف در موقع فکر کردن و ...
- این رفتار غیر ارادی ، بدون هوشیاری و آگاهی انجام می شوند .
- این رفتار توسط بخش ناخودآگاه ذهن مدیریت می شوند.
- با دقت در رفتار های ناخودآگاه فرد و زبان بدن وی ما می توانیم به آنچه درون فرد می گذرد واقف شویم مانند دروغگویی ، مخفی کاری ، قصد اغفال و ...

# بخش مهمتر فعالیت بخش ناخودآگاه ذهن

- علاوه بررفتارهایی که در بیرون بوسیله بدن و زبان شکل می گیرند فعالیتهای ناخودآگاه دیگری نیز اتفاق می افتد که بسیار مهم تر است و ما در NLP به دنبال شناسایی و مدیریت آنها هستیم مانند :

- ما تلاش می کنیم ثروتمند شویم اما نمی شویم ؟

- ما تلاش می کنیم رابطه خوبی را برقرار کنیم اما مرتی سوتفاهم شده و رابطه خراب میشود

- ما تلاش می کنیم کسب و کار موفقی را راه اندازی کنیم اما مرتب شکست می خوریم

- ما علاقمندیم درسی یا کتابی را بخوانیم اما مرتب اهمال کاری می کنیم و به عقب می اندازیم.

- ما تلاش می کنیم رانندگی را شروع کنیم اما نمی شود

- ما تلاش می کنیم نواختن سازی را بخوبی انجام دهیم اما میسر نمی شود

# موانع هدف

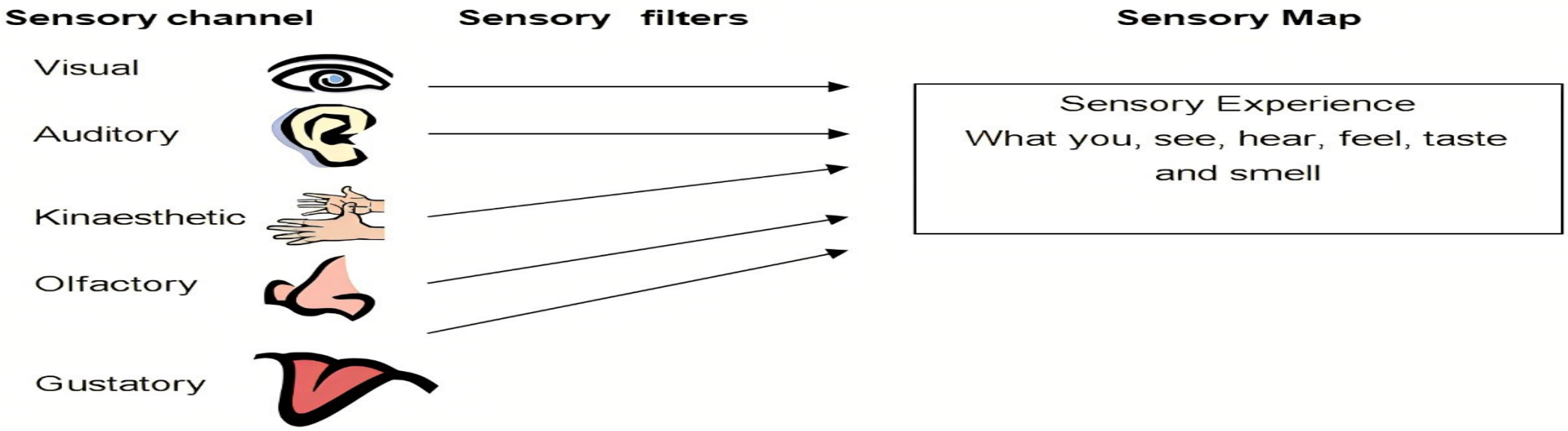
- ما به موانعی که بصورت غیر آگاهانه باعث می شوند ما به هدفی که آگاهانه داریم نرسیم می گوئیم موانع هدف.
- موانع هدف در بخش نا آگاهانه مغز ما و بر اساس باورهای ما تولید می شوند ، باورهایی که شاید اصلا آنها را نمی شناسیم و نمی دانیم از کجا شکل گرفته اند.

# شکل گیری رفتار و ضمیر خود آگاه

- بخشی از رفتارهای مستقیما تحت کنترل ماست به بخشی از ذهن ما که این رفتار ها را کنترل می کند ضمیر خود آگاه می گویند.
- بخش خود آگاه بین ۷ تا ۲۰ درصد رفتار ما را برنامه ریزی می کند.
- رفتارهایی مانند برنامه ریزی خرید ، برنامه ریزی برگزاری یک کلاس و ... رفتار آگاهانه ما و بوسیله ضمیر خود آگاه برنامه ریزی و به اجرا در می آید.

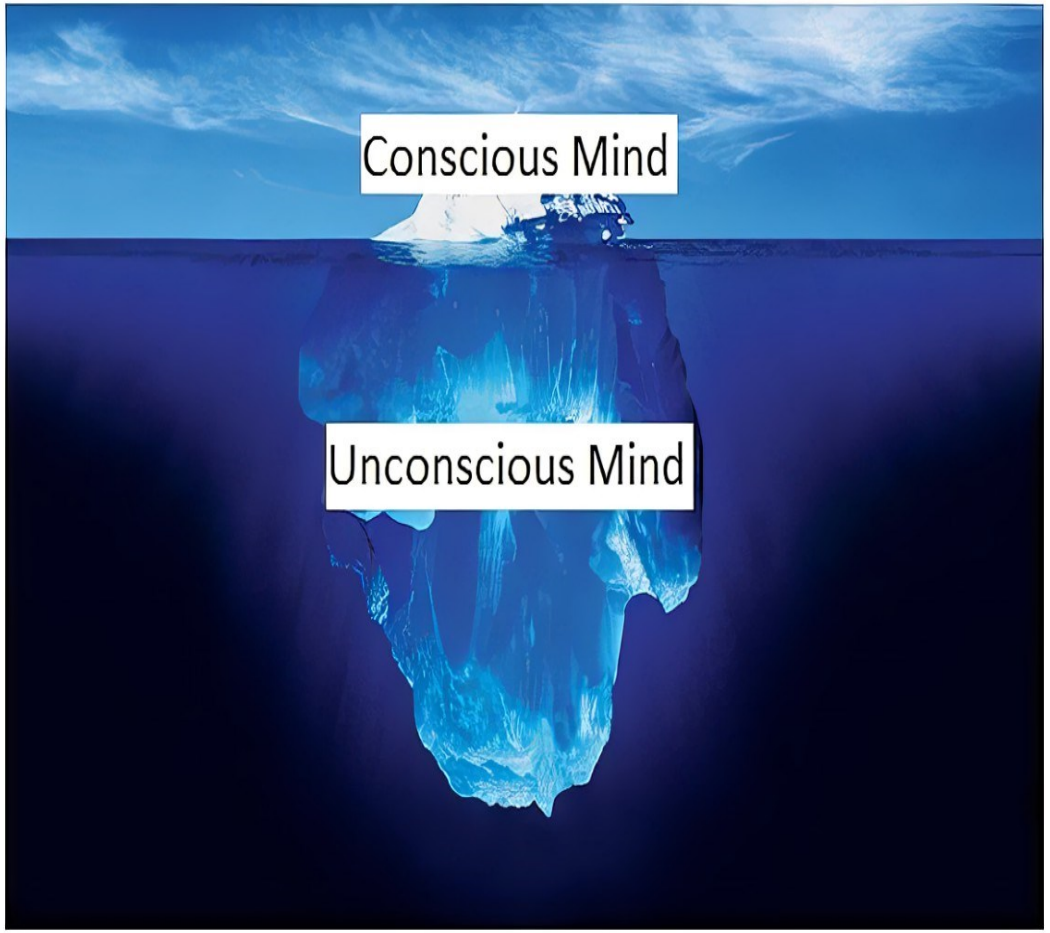
# شکل گیری رفتار و ضمیر نا خودآگاه

- بخشی از رفتارها در اختیار مستقیم ما نیست مانند عصبانیت و خشم ، دلهره و استرس  رنگ پریدن ، تپش قلب و ...
- این رفتارها توسط بخش دیگری از ذهن به نام ضمیر نا خود آگاه برنامه ریزی می شود.
- بیش از ۸۰ تا ۹۳% رفتارهای ما توسط ضمیر ناخود آگاه برنامه ریزی می شوند.
- وظیفه اصلی ضمیر نا خودآگاه امنیت ، آسایش و رفاه انسان است.




- **ضمیر نا خود آگاه** اطلاعات خود را توسط حواس پنجگانه بینایی ، شنوایی ، لامسه ، بویایی و چشایی از محیط پیرامون دریافت و بر اساس الگوریتم خاص خود ذخیره ، پردازش، طبقه بندی و بازیابی می کند (به این عمل **یادگیری** گفته می شود) بدین ترتیب رفتارهای ناخود آگاه شکل می گیرد که همگی برمبنای رفاه ، آسایش و امنیت انسان (وظیفه اصلی ضمیر ناخودآگاه) است.

# برنامه ریزی ذهن




- قبلا توضیح دادیم که رفتار به دو دسته خود آگاه و نا خود آگاه تقسیم می شوند.
- همینطور توضیح دادیم که رفتار نا خودآگاه حدود ۹۳% تا ۹۷% و رفتار خود آگاه۳% تا ۷% از رفتار ما را تشکیل می دهند
- پس کاملا قابل درک است که بخش نا خود آگاه ما که متولی ساخت رفتار نا خود آگاه ماست حدود 15 تا 30 برابر قوی تر از ذهن خود آگاه ماست

# سه قانون حاکم بر ذهن

1. **لجبازی**: ذهن بسیار لجباز است و فرد برای انجام هر کار با پاسخ منفی ذهن خود روبرو می شود.

زیرا ذهن می خواهد در همان وضعیت باقی بماندو نمی خواهد شرایط فعلی را از دست دهد.

هر تصمیم حتی در شرایط سخت و نامناسب با ممانعت ذهن روبرو می شود به همین دلیل تغییر در انسانها امری سخت است.

۲. **تطبیق**: ذهن انسان خود را با هر شرایطی تطبیق می دهد .

انسان وقتی می تواند خود را مطابق شرایق جدید کند که از ذهن گذشته باشد.به عبارت دیگر انسان باید از ذهن خود لجباز تر باشد تا به تغییر و تطبیق سرعت دهیم .

می توان به قطب شمال رفت و به هوای آنجا عادت کرد .

به صدای کولر به حدی عادت کرده ایم که با خاموش شدن آن تازه متوجه صدا می شویم .

## ۳. شرایط و عادت:

ذهن ما به منفی بودن عادت کرده است

به دلیل این عادت افزایش فاکتورهای منفی برای ذهن تفاوتی ندارد.

مانند دندان درد که باز دندانها را روی هم می فشاریم

# تمرین دفترچه کنترل افکار منفی

۱. نوشتن افکار منفی و مقابل آن معادل مثبت آنی بدون قضاوت
۲. در شرایطی که دفتر چه نیست با انگشتمان در هوا می نویسیم
۳. به مدت ۴۰ روز ادامه و در صورت وقفه از اول شروع میشود.
۴. در زمانهایی که ذهن منفی و ملامتگر خیلی پر سر و صداست ، ساکت کردن آن با نهیب زدن : ساکت باش بنشین ...