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

رفع موانع ذهنی

متا مدل

- اثر کلام در زندگی بقدری مهم است که می تواند به موفقیت و یا شکست و نابودی انسان منتج شود.
- متا مدل به ما نشان می دهد چگونه اثر مثبت یا مخرب کلام بر خود و دیگران را بشناسیم و مدیریت کنیم.
- انسان پیوسته سعی داره بی گناهی خودش را در اتفاق هایی که خودش نقش مهمی داشته درش برای خودش و دیگران ثابت کنه. و این کار با مهارت خاصی و بطور ناخودآگاه انجام می گیره.
- هر فرد قبل از صحبت تصاویری در ذهن خود می سازد و بر اساس تفسیر آن تصاویر صحبت می کند و بدین طریق خودش را برنامه ریزی می کند.
- و بدینوسیله سعی می کنه بگه بدبختی من تحت تاثیر دیگران هست.

روش انتقال اطلاعات به دیگران

- انسان وقتی در مقابل یک پدیده قرار میگیرد به یکی از سه شیوه فوق آنرا به دیگران منتقل می کند:

- **عمومیت دادن:** من با این مردم مشکل دارم ، من همیشه ضربه خوردم و ..
- **حذف کردن :** سوژه در موضوع چیزی را پنهان می کند مثلا من باید بروم (به چه دلیل معلوم نیست)
- **تحریف کردن:** به نوعی اطلاعات را تغییر می دهد مانند: من می دونم اون از من خوشش نمیاد.

چند نمونه متا مدل و تاثیر آن

- یک کیک تولد خوشمزه ---> ایجاد میل به خوردن کیک
- یک کیک ترشیده و فاسد شده ---> ایجاد بی میلی به خوردن کیک
- نم نم باران دل انگیز ---> ایجاد میل به رفتن زیر باران
- باران گل آلود ---> ایجاد بی میلی به رفتن زیر باران
- یک پیروزی با شکوه ---> ایجاد میل به شرکت در مسابقه و پیروزی درآن
- یک پیروزی آبکی ---> ایجاد بی میلی به شرکت در مسابقه و پیروزی

- میلتون اریکسون کاشف متا مدل است و نوام شاموسکی زبان شناس و ویرجینیا ساطیر متوجه تاثیر گذاری متا مدلها شدند

انواع متا مدلها در NLP

۱. **کوتاهی :** من می روم : کجا؟
۲. **نامگذاری :** من راحتی را دوست دارم : راحتی چیست ؟
۳. **افعال مجهول :** این دیگر قابل دوست داشتن نیست – ارتباط برقرار کردن مشکل است
۴. **عمومیت :** اینجا کسی پولدار نمیشه – درآمریکا همه خوشبخت هستند
۵. **عامل مدل :** من می توانم انجام دهم – من باید بروم – من فکر می کنم درست است
۶. **علت و معلول :** من امتحانم را خراب کردم چون سرما خوردم : شما هر وقت سرما می خوری امتحانت را خراب می کنی؟
۷. **فکر خوانی:** من می دانم که او مرا دوست ندارد : از کجا می دانی ؟

- انسانها پیوسته در حال متا مدل ساختن هستند و متا مدلها تاثیر مستقیم بر رفتار دارند.
- انسان با ساخت متا مدل جاده ای برای رفتار خود می سازد و سپس از این جاده به مقصدی که برای خود طراحی کرده است می رود ، اما این مقصد معمولا مقصد مثبت و موفقیت آمیزی نیست.

- رفع موانع ذهنی
  - **متامدل ها:**
  - Swish
  - انکراژ ساده
  - انکراژ کامل
  - وضعیت اعلی، حلقه
  - **ساب مدالیته :** تغییر نگرش و باور فرد از اینکه خیلی بیش از بدشانسی ها خوش شانسی در زندگی داشته است.
- رفع احساس های ناخوشایند از حمله (استرس ، اضطراب ، ترس ، خشم ، خجالت و .....)
- از بین بردن تصاویر نامطلوب و خاطرات تلخ گذشته

سابمدالیته

مراحل اجرای تکنیک

1) شناسایی خاطره نامطلوب بصورت VAKO
2) از سوژه بخواهید از 0 - 10 به حسش عدد بدهد
3) تغییر ساب مدالیته بصورت یکی یکی
4)پرسیدن سوال ایا احساس بهتری داری؟ بله
4) برگرداندن شرایط به قبل از شرایط ساب مدالیته خیر
5) این گزینه ها را تا جایی که شخص احساس خوبی پیدا کرد تکرار می کنیم(عدد به صفر نزدیک شود)
6) خنثی سازی می کنیم
7) خاطره را بصورت fun درباورید
8) خنثی سازی می کنیم
9) در انتها حتما چک کنید خاطره جابجا شده است.