مدرسه موفقیت
کار برای زندگی

دورمهندسی ذهن

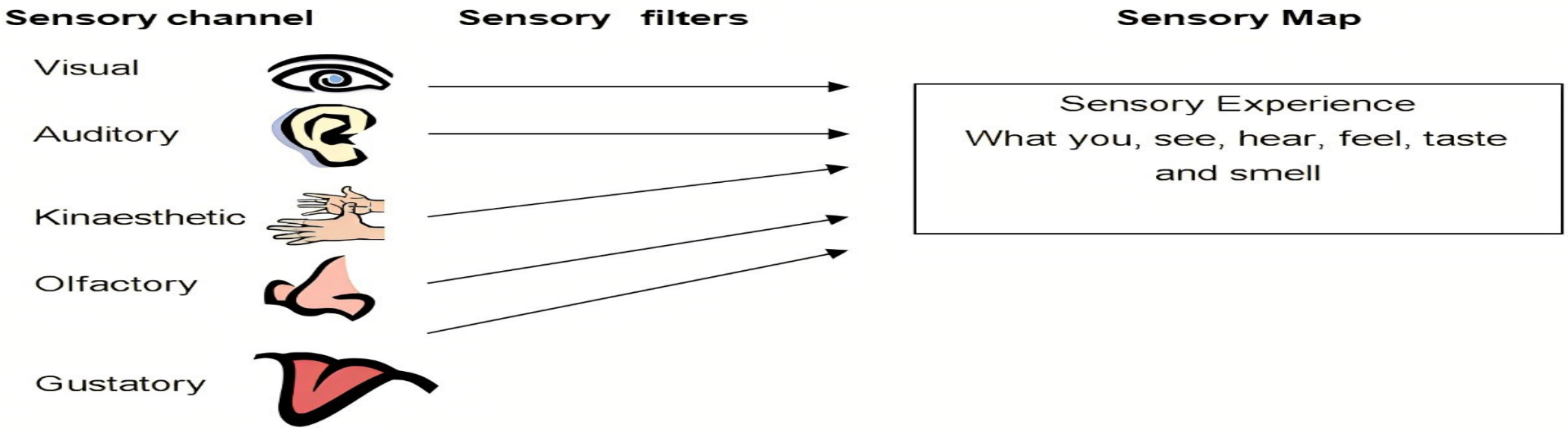
برنامه ریزی عصبی- کلامی

دوره نهم NLP PRACTITIONER-1

دکتر محمد رضا ماجد

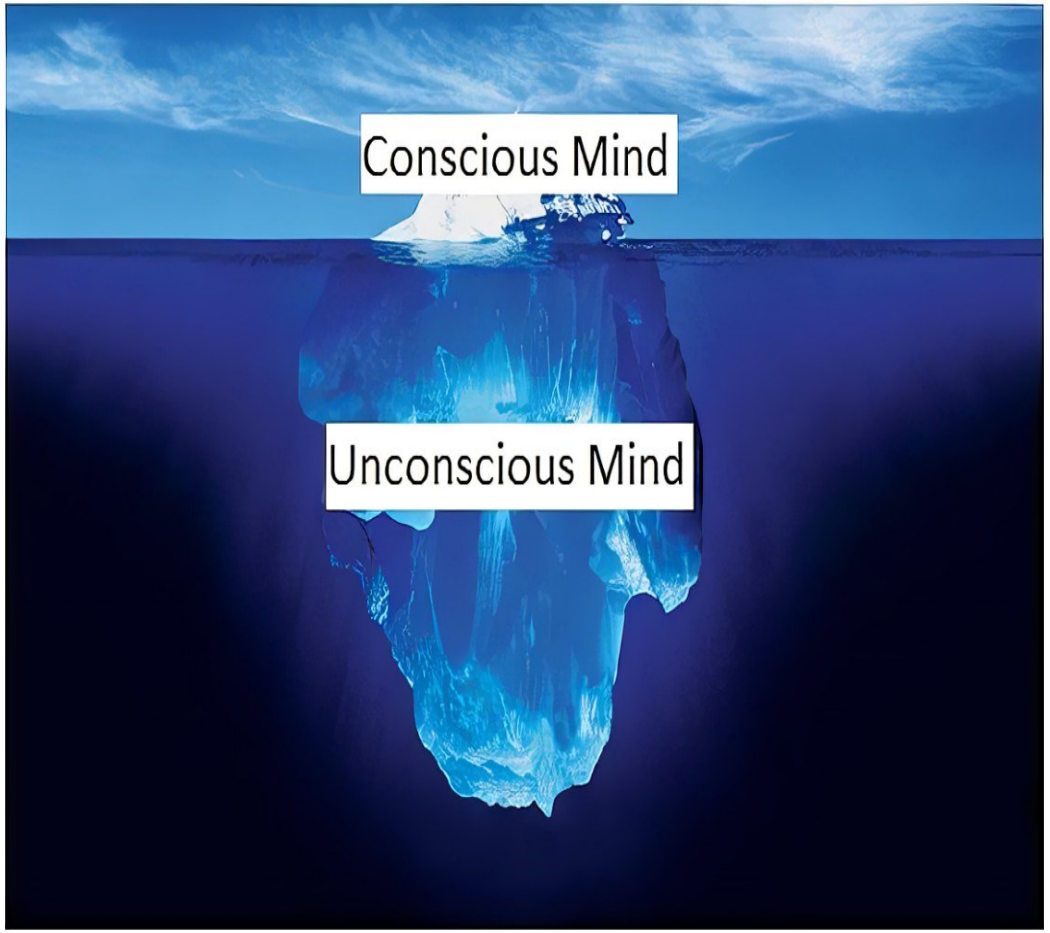
DBA, MBA, CFA, NLP

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



- **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 ...

تعاریف

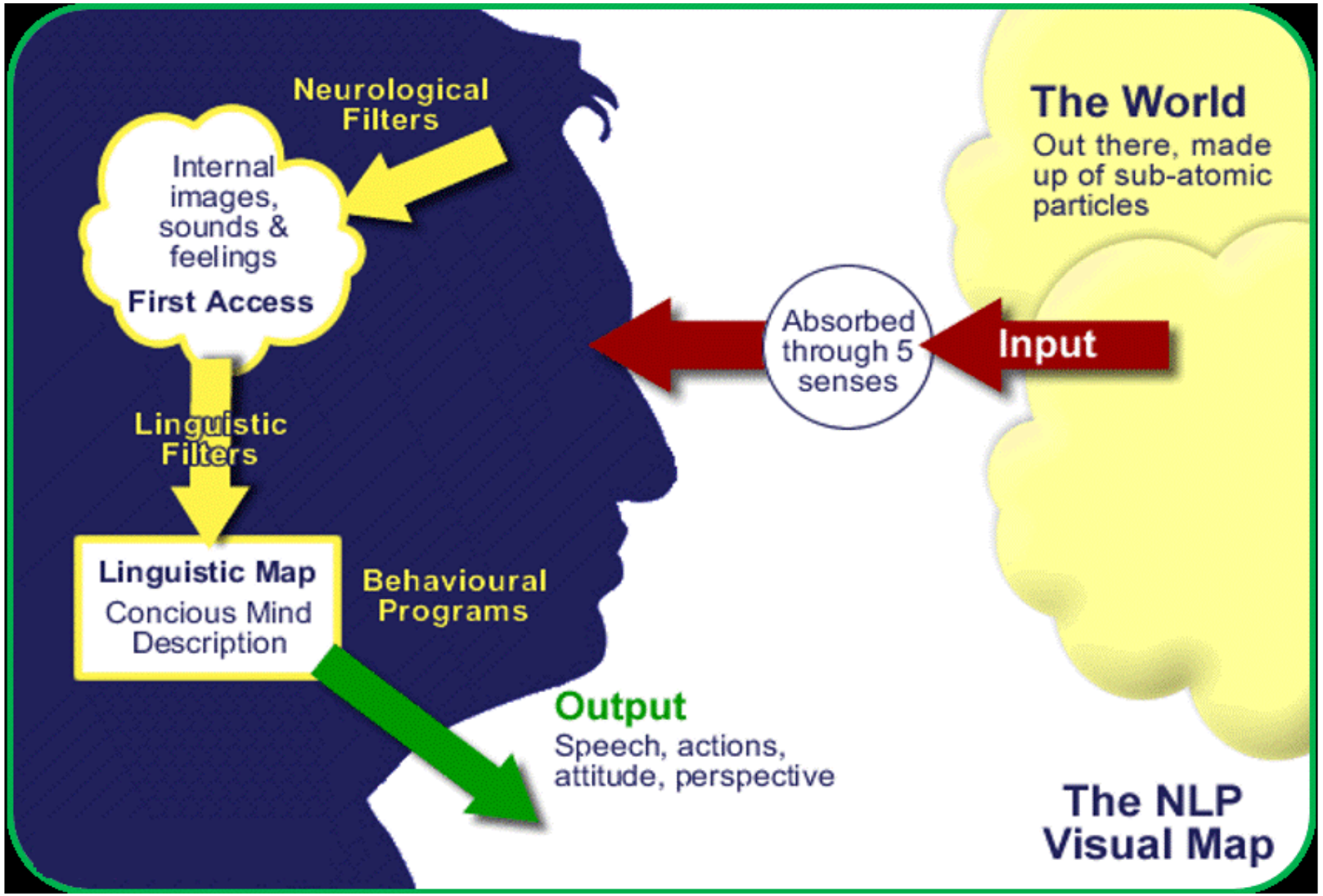
- **ذهن** : محصول کارکرد مغز
- **شعور** :هر پدیده ای که بین اجزای آن ارتباط وجود داشته باشد
- **هوش** : اگر پدیده ای که شعور دارد بتواند خود به تنهایی به سمت تکامل برود دارای هوش است.

این سه تعریف برای بیان این موضوع است که :

- در سیستم عصبی بدن ما اعصاب خودکار وجود دارند که کنترل آنها ارادی نیست مانند تپش قلب ، گردش خون ، تنفس و ...
- در سیستم عصبی ما نورون های آینه ای وجود دارند که دارای شعور و هوش هستندو ما از طریق نورون های آینه ای با دیگر افراد ارتباط موثر برقرار می کنیم
- چشم ما در هر ثانیه تعداد محدودی عکس (۳۰-۴۰ فریم) از محیط می گیرد اما نورون های آینه ای در هر ثانیه هزاران اسکن از اطراف می گیرند.

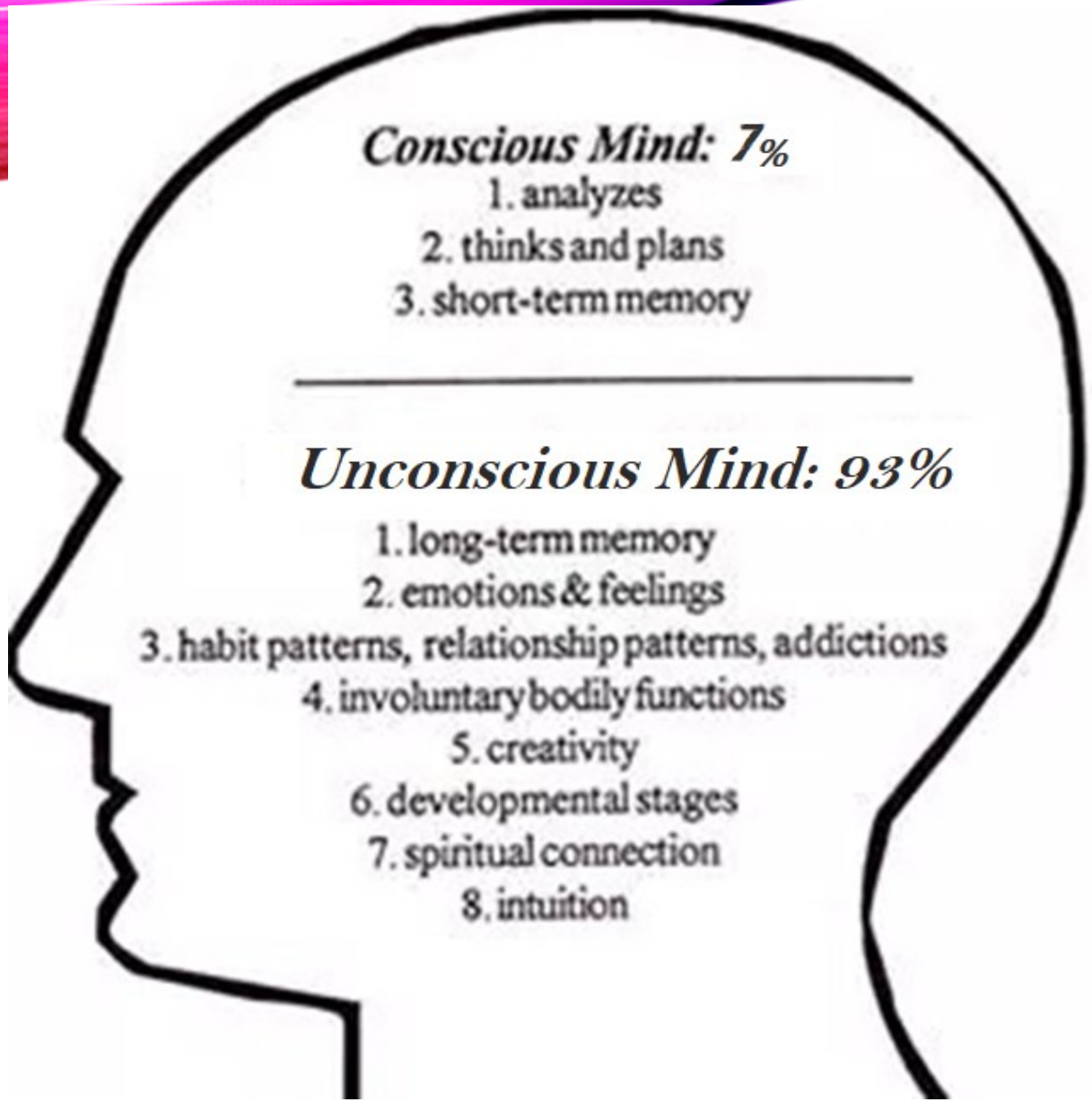
- نورون های حرکتی و ارتباط ، دریافت و انتقال اطلاعات از درون و بیرون بدن فرد را انجام می دهند.
- نورون ها بر اساس اطلاعاتی که وارد میشوند واکنش نشان می دهند و دارای شعور هستند
- اطلاعات دریافتی از نورون ها به غده هیپوتالاموس داده میشود و یک حس تولید می شود.
- برای مثال یکبار دست ما با کتری آب جوش می سوزد و از این پس به آن واکنش نشان می دهیم.
- این واکنش توسط نورون های مغز و سیستم عصبی انجام می شود.

مکانیزم تولید رفتار

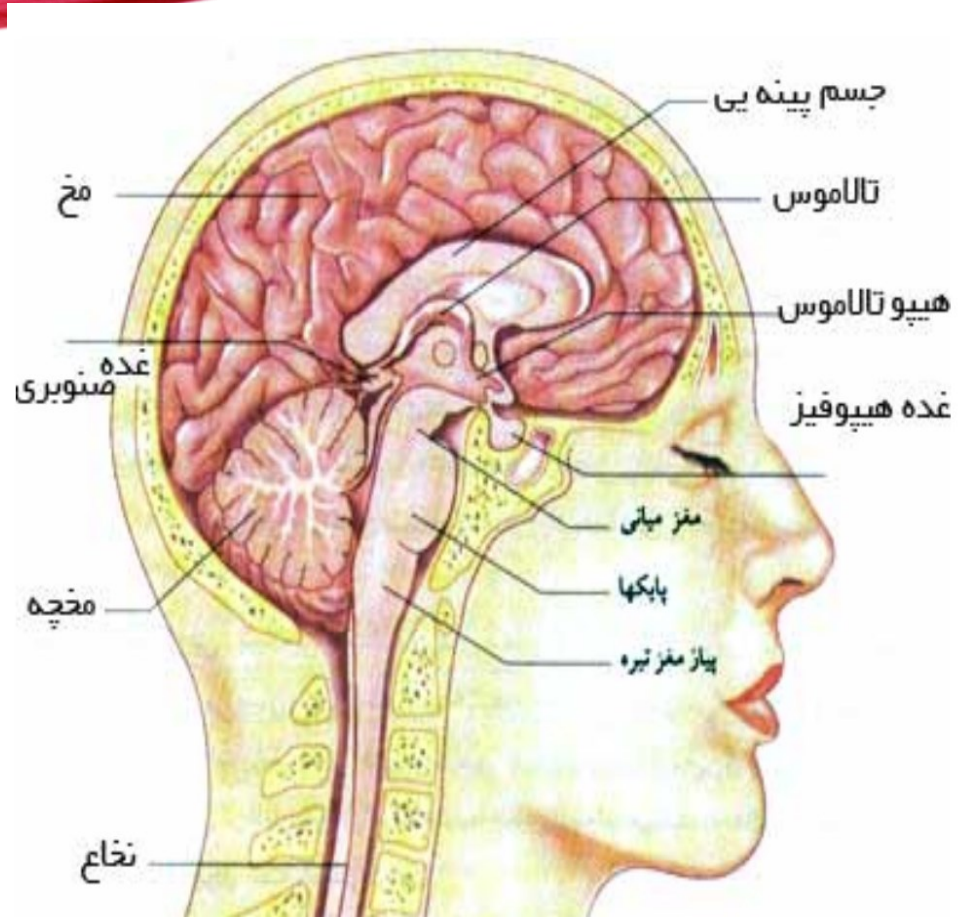


خودآگاه و نا خود آگاه

CONSCIOUS AND UNCONSCIOUS



ساختار مغز انسان (نتایج بررسی های تجربی مجروحان جنگ جهانی دوم و جنگ ویتنام)





نیمکره های چپ وراست و جایگاه ضمیر خود آگاه و ناخود آگاه

- کلیه کارهای ارادی و
- طبق آخرین نظریه ها ضمیر ناخودآگاه قسمتی از فعالیت نیمکره راست ، پشت و پائین مغز است.
- فعالیت نیمکره راست مغز از وضعیت حساس تری برخوردار بوده معمولا قابلیتهای ظریف تری را در انسان تحت کنترل دارد و از آنجا که این قابلیتها عموما تحت کنترل مستقیم و خودآگاه انسان نیست جایگاه ضمیر نا خود آگاه تلقی می شود.
- اگر بتوان از فعالیت هر دو نیمکره بطور همزمان بهره برد راندمان مغز حداقل به ۵ برابر حالت عادی خواهد رسید

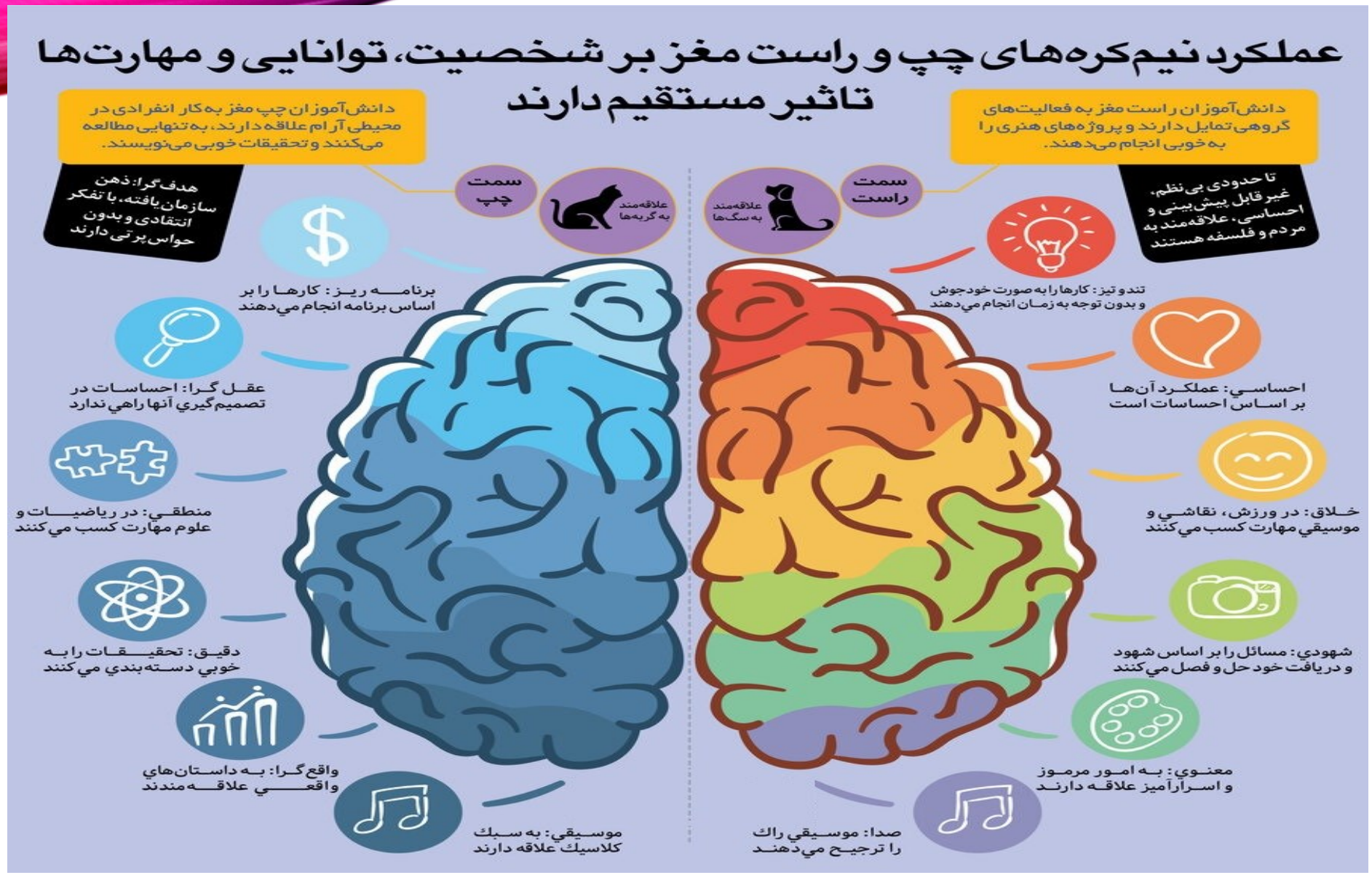
وظایف نیمکره چپ مغز

- کنترل قدرت بیان و زبان و تکلم
- خواندن و نوشتن
- کنترل حرکات فیزیکی سمت راست بدن
- تفکر بصورت کلامی
- قابلیت حافظه کوتاه مدت
- انجام اعمال ریاضی و استدلال منطقی و تحلیلی
- پردازش دردها

وظایف نیمکره راست مغز

- نیمکره راست
- کنترل سمت چپ بدن
- به خاطر سپردن تصاویر ، چهره ها و تصاویر بدن
- ایجاد هماهنگی در گفتار و آهنگ کلام
- کیفیت آواز خواندن و دشنام دادن
- کنترل زبان بدن
- درک صدا های محیط مانند صدای پرنده ها
- درک موسیقی و نواختن سازها
- تفکر همراه با کیفیتهای فرعی مانند رنگ و بو مزه و ..
- ثبت خاطرات و هیجانات کودکی
- استدلال شهودی
- کل نگری
- درک منظور و معنای نهفته
- گرفتن و پرتاب نمودن اشیا
- حفظ تعادل مانند دوچرخه سواری
- قابلیت انجام رقص
- ایجاد رویا و تصاویر دیداری و هیجانی در خواب
- تاثیر پذیری در خصوص رنگ ، بو ، مزه و موسیقی
- ثبت خاطرات دائمی و بلند مدت


کنجکاوی
ادراک
خلاقیت
بی نظمی
تخیل
توجه به کل
نیمکره
راست مغز
منطق
استراتژی
عقلانیت
زبان
هدفمند
توجه به جزییات
نیمکره
چپ مغز


عملکرد نیم‌کره‌های چپ و راست مغز بر شخصیت، توانایی و مهارت‌ها
تاثیر مستقیم دارند
دانش‌آموزان چپ مغز به کار انفرادی در محیطی آرام علاقه دارند، به تنهایی مطالعه می‌کنند و تحقیقات خوبی می‌نویسند.
هدف‌گرا: ذهن سازمان‌یافته، با تفکر انتقادی و بدون حواس‌پرتی دارند
سمت چپ
علاقه‌مند به گربه‌ها
برنامه ریز: کارها را بر اساس برنامه انجام می‌دهند
عقل گرا: احساسات در تصمیم‌گیری آنها راهی ندارد
منطقی: در ریاضیات و علوم مهارت کسب می‌کنند
دقیق: تحقیقات را به خوبی دسته‌بندی می‌کنند
واقع‌گرا: به داستان‌های واقعی علاقه‌مندند
موسیقی: به سبک کلاسیک علاقه دارند
دانش‌آموزان راست مغز به فعالیت‌های گروهی تمایل دارند و پروژه‌های هنری را به خوبی انجام می‌دهند.
تا حدودی بی‌نظم، غیرقابل پیش‌بینی و احساسی، علاقه‌مند به مردم و فلسفه هستند
سمت راست
علاقه‌مند به سگ‌ها
تند و تیز: کارها را به صورت خودجوش و بدون توجه به زمان انجام می‌دهند
احساسی: عملکرد آن‌ها بر اساس احساسات است
خلاق: در ورزش، نقاشی و موسیقی مهارت کسب می‌کنند
شهودی: مسائل را بر اساس شهود و دریافت خود حل و فصل می‌کنند
معنوی: به امور مرموز و اسرارآمیز علاقه دارند
صدا: موسیقی راک را ترجیح می‌دهند