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

هرم دیلتز

۳. توانایی ها یا قابلیتها CAPABILITY CAMPITENCY



قابلیت : وقتی بر رفتار خود و علت آن آگاه می شویم

و توانایی خود را افزایش می دهیم

از خود می پرسیم چه چیزی می خواهم (یاد بگیرم)

دقیقا میخ را کجا بکوبم ؟

اطلاعات دریافت و رفتار تولید می شود

آیا میخ را درست می کوبم ؟

توانایی انجام این کار می شود قابلیت .

توانایی ها یا قابلیتها - ادامه



- توانایی همان مهارت است.
- یعنی رفتاری که منسجم، ناخودآگاه و عادت‌گونه است.
- این سطح شامل استراتژیهای تفکر و مهارت‌های فیزیکی هم می‌شود.
- توانایی فقط از طریق نتایج حاصل شده سنجیده می‌شود.
- NLP بر این موضوع تاکید دارد که برای هر تغییری لازم است مهارتهای مورد نیاز برای آن تغییر نیز مورد توجه قرار گیرد.

توانایی ها یا قابلیتها -ادامه



- می دانیم که یک سری کار خاص را به خوبی انجام می دهیم .
- ما باید این رفتارها را تقویت کنیم
- وقتی کسی می گوید میخی را به دیوار بکوبیم از او اطلاعات می گیریم.
- حال درست کوبیدن یا کج و راست کوبیدن قابلیت ماست.
- در بخش قابلیتها ما تا حدی نسبت به توانایی ها ، خواسته ها ، علاقه مندی ها و چیزهایی که برایمان مهم هستند و آنها را می خواهیم ، آگاهی داریم.

۴. ارزشها، باورها و معیارها VALUES AND BELIEF

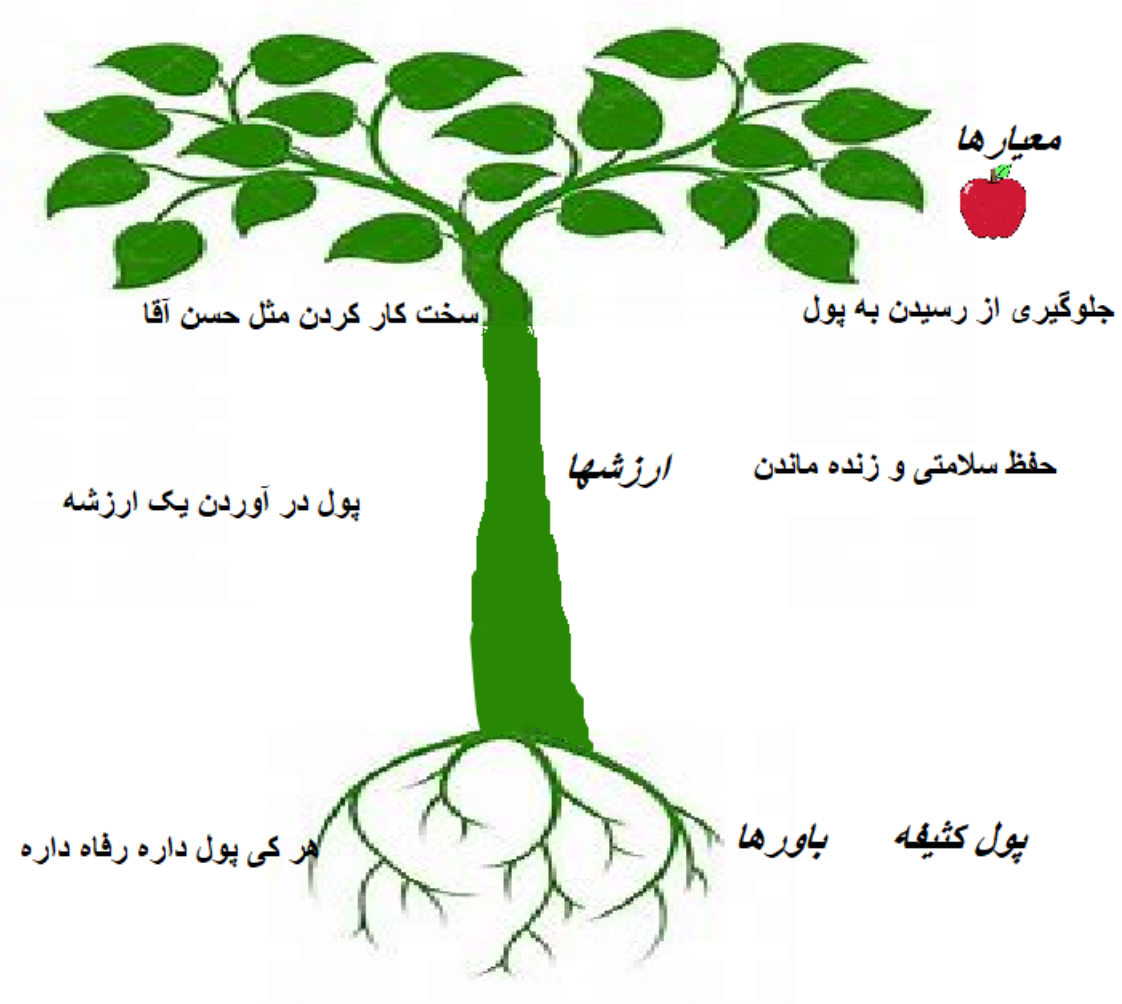


ارزش: یک کلمه متا مدل بزرگ است
مانند : ثروت : تا میتونی پول در بیار

باور: باور دلیلی برای ارزش ماست.
چون هر کی پول داره رفاه داره.

معیار: دلیل و سمبلی است برای باور
از کجا می دونی ؟ حاج حسن آقای ثروتمند

ارزشها، باورها، معیارها -ادامه



- در کودکی می شنویم پول کثیفه دست نزن بیمار می شی
- ضمیر نا خود آگاه از رسانه ها می بینه چیزهای کثیف و بیماری ها باعث مرگ میشه
- پس ضمیر نا خودآگاه جلوگیری می کنه از دسترسی تو به پول تا جلوی مرگت را بگیره
- یعنی امنیت بهت بده.

باورها و ارزشها - ادامه

- **باورها** اصولی هستند که اعمال ما را هدایت می کنند.
- باورهای ما الزاما آنچه که **می‌گوییم نیستند**، بلکه آن چیزی هستند که به آنها **عمل** می‌کنیم.
- باورها به آنچه انجام می‌دهیم **معنا** می‌بخشند.
- ارزش‌ها، **علت انجام کارهای** ما هستند.
- ارزشها، چیزهایی هستند که برای ما **مهم**اند، مثل سلامتی، ثروت، خوشبختی و عشق.

باورها و ارزشها - ادامه

- **هرم دیلتز** در NLP بر اهمیت بالای **ارزش‌ها و باورها** و تاثیرگذاری آنها بر روی سایر سطوح تاکید ویژه‌ای دارد.
- برای رسیدن به هر هدفی لازم است **ارزشها و باورها با یکدیگر هماهنگ** باشند و در خدمت آن هدف قرار گیرند.
- در واقع باورها و ارزشها به صورت مجوز عمل یا ممنوعیت برای چگونگی انجام کارهای ما هستند
- و به این ترتیب زندگی ما را هدایت می‌کنند.

- در هرم دیلتز ارزشها و باورها در وسط هرم قرار گرفته اند و اهمیت زیادی دارند
- ساختار قدرتمند تفکر و اندیشه ما را تشکیل می دهند
- ارزشها نوعی متامدل هستند
- **متا مدل** یعنی : **عنوان کردن واژه و عبارتی بدون دانستن در مورد مفهوم آن مانند "آزادی"**
- عموما اشخاص باورهای خود را بصورت متا مدل بیان می کنند
- باورها دلیل ارزش ها هستند
- ارزشها مانند تنه قوی و شاخه های یک درخت هستند بنابر این خیلی مهم هستند

- اگر کسی ارزشها را بشکند گویی تنه درخت را شکسته است و پیکر ارزشی فرد می شکند
- انسانها برای ارزشهای خود می جنگند.
- میوه های این درخت معیارها و ریشه های درخت باورهای ما هستند
- و چون ریشه ها پنهان هستند ما باورها را نمی شناسیم.
- لذا باورها را باید از ذهن استخراج کرد و بیرون آورد تا علت رفتار را بشناسیم.
- معیارها عوامل درست یا نادرست بودن ارزشهای انسان هستند .به عبارت دیگر نمودهای بیرونی باورها

- تا حالا شده یک نفر حرفی به شما بزنه و بدجوری به هم بریزید که خودتون هم باورتون نشه؟ یا زمانهایی که یک کاری انجام میدید و بعدش شدیدا عذاب وجدان میگیرید و خودخوری می‌کنید؟

  می‌دونید مهمترین عامل اختلافات در زندگی زناشویی چیه؟

  علت این اتفاقات اینه که به نوعی به ارزش‌هاتون بی توجهی شده. حالا یا دیگران این کار رو کردن و یا خودتون.

- **هر ارزشی توسط یک یا چند باور حمایت میشه**.

- در واقع **باورها، موتورهای محرک ما به سمت ارزش‌هامون** هستن.

  مثلا وقتی "ثروت" برای یک نفر به عنوان ارزش مهمی تلقی بشه، حتما در پشت اون، **باور** یا باورهایی مانند:

  "پول باعث رفاه میشه" یا **"با پول زیاد میشه مشکلات بسیاری رو حل کرد"**، وجود داره

- گاهی وقتها باورهای ما در خدمت ارزشهامون قرار می‌گیرن و به ما کمک می‌کنن تا در مسیر ارزش مورد نظر قدم برداریم
- و گاهی اوقات هم وجود یک باور مزاحم در کنار سایر باورهای انگیزه‌بخش که شاید حتی خودمون از وجودش اطلاعی نداشته باشیم، **جلوی حرکت ما به سمت ارزش‌هامون رو می‌گیره**.
- پس میشه گفت که **باورها و ارزش‌ها مانند یک زنجیره به هم پیوسته عمل می‌کنن**.
- **تمرینات و تکنیک‌های NLP** به ما کمک می‌کنه **تا ارزش‌ها و اولویت میان اونها و همچنین باورهای شکل‌دهنده اونها رو بشناسیم**، باورهای مزاحم رو از میان برداریم و با **هماهنگی ایجاد شده بین ارزش‌ها و باورهامون، با قدرت به سمت اهداف**مون حرکت کنیم.

ارزشهای مهم زندگی

- اگر بدانید یک هفته دیگر دنیا به آخر می‌رسد، چه می‌کنید؟
  پاسخ این سوال، کلید شناسایی ارزش‌های مهم، یعنی مسائلی که برای شما در جهان از همه چیز مهم‌تر هستند، می‌باشد.
  پل مکنا، یکی از افراد صاحب نظر در NLPمی‌گوید: من با افراد مختلفی کار کرده‌ام که روزهای پایانی عمرشان را می‌گذراندند.
- از آنها سوال می‌کردم که اکنون آرزو دارند ای کاش چه کاری را بیشتر یا کمتر انجام می‌دادند؟ هیچ کدام از آنها پاسخ نداد که: "ای کاش مرسدس بنز دیگری داشتم." جملات آنها بیشتر شامل این موارد بود: "**ای کاش بیشتر خندیده بودم و بیشتر عشق می‌ورزیدم**". یا "**ای کاش کمتر نگران و دلواپس می‌شدم**".

۴ پرسش برای کمک به شناسایی ارزشهای مهم زندگی

- دکتر جیم لوهر، استاد کسب و کار، در کتاب معروف خود به نام "قدرت اشتغال تمام وقت"، پرسشهای زیر را مطرح می‌کند تا شناخت ارزش‌های اصلی فرد، ساده‌تر شود:
- ۱- به آخر زندگی خود بروید. سه درس مهمی که آموخته‌اید کدامند و اهمیت آنها چیست؟
- ۲- به فردی فکر کنید که برای او احترام زیادی قائل هستید. سه ویژگی تحسین‌آمیز او کدامند؟
- ۳- در بهترین وضعیت، چگونه آدمی هستید؟
- ۴- به نظر شما چه جمله‌ای را می‌توان روی سنگ قبر شما نوشت که به بهترین گونه نشان دهد که شما در زندگی خود چگونه فردی بودید؟

تهیه فهرستی از مهمترین مسائل

- اکنون **فهرستی از مهمترین مسائلی که با پاسخ به این پرسش‌ها برایتان مشخص شده** است را تهیه کنید.
- برای شناسایی ارزش‌ها به صورت دقیق، سعی کنید به موارد فیزیکی و مادی در این فهرست، توجه سطحی نداشته باشید. در عوض به آنچه که در پس آن‌ها نهفته است، توجه کنید.
- به عنوان مثال ممکن است با انجام این تمرین به این نتیجه برسیم که مهمترین موضوع در زندگی برای ما "**پول**" می‌باشد.
- حال باید از خود بپرسیم که داشتن پول **چه مزیتی** برای ما دارد؟ شاید پاسخ مثلا این باشد: "**پول به من احساس امنیت می‌دهد یا اگر پول داشته باشم، دیگران بیشتر به من احترام می‌گذارند**".
- بنابراین آنچه در واقع جزو ارزش‌های مهم ما می‌باشد، **حس امنیت و احترام است** و بدست آوردن پول در واقع هدفی برای رسیدن به این دو ارزش از دیدگاه ماست.

۵.هویت IDENTITY

- **نقش من در اجتماع :** همان تصویری که دیگران از ما دارند و می خواهیم داشته باشند.
- احساس رضایت زمانی در ما شکل می گیرد که حرکت ما در راستای هویت ما باشد.
- **هویت** شما می گوید : **چه کسی هستید**.
- **هویت** چیست ؟ دیگران **شما را چگونه می شناسند ؟**
- دیگران شما را **با توجه به باورها و ارزشها ، مهارتها و توانایی ها ، رفتارها و محیطی که در آن زندگی** می کنید ، می شناسند **ولی شما تنها با این مشخصات شناخته نمی شوید**
- رفتار انسانها از هویت و شخصیت آنها جداست نباید بر اساس رفتار قضاوت کرد.



تشخیص هویت:



۱. شما چطور شخصی هستید ؟
۲. در مورد خودتان چگونه توضیح می دهید ؟
۳. شما به دیگران چه برچسب هایی می زنید ؟
۴. دیگران در مورد شما چگونه صحبت می کنند؟

شما می توانید هویت خود را تغییر دهید اما ممکن است کمی پیچیده باشد

هویت - ادامه

- هویت احساس شما نسبت به خودتان است،
- هویت یعنی باورها و ارزش‌های اصلی شما که خود شما و رسالت شما در زندگی را تعریف می‌کنند.
- هویت همان عنوانی است که دلمان می‌خواهد مردم دنیا ما را با آن بشناسند.
- هویت در طول زندگی ساخته می‌شود و بسیار انعطاف‌پذیر است.
- با اینکه ما خود را به وسیله رفتارها، مهارت‌ها، باورها و ارزش‌هایمان نشان می‌دهیم، اما ما چیزی بیشتر از همه اینها یا هر یک از اینها هستیم.
- به عنوان مثال در تجارت، هویت سازمانی همان فرهنگ شرکت است.