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

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.

دنیای معنوی ،چشم انداز، رسالت VISION AND MISSION

- **دنیای معتوی جایگاه مطلوب ما**
- و ماموریت فعالیتی است که از انجام آن در هر شرایطی لذت می بریم و حال ما خوب است
- فعالیتی که معمولا دنیای معنوی هم در آن نقش دارد
- شکل‌گیری **رسالت** شخصی اصولاً در سنین زیر هفت سال اتفاق می‌افتد و دلیل آن این است که ما در این سنین درکی از نیازهای مادی نداریم و **شوق** داریم تا خدمت و کمکی به دیگران بکنیم چراکه **این کار به ما احساس مفید بودن و مؤثر واقع‌شدن می‌دهد** و جنبه‌ای معنوی برای ما دارد.

رسالت

- رسالت درواقع کار و فعالیتی است که توسط ضمیر ناخودآگاه ما در مقطعی از دوران کودکی بستگی به سبک و شرایط زندگی ما شکل می‌گیرد.
- این فعالیت چنان در ناخودآگاه ما تأثیر می‌گذارد که هدف و نقش ما در زندگی و جهان را شکل می‌دهد.
- ما را برای یک مأموریت عاشقانه در این دنیای مادی برنامه ریزی می‌کند.
- **در ان ال پی به دنبال کشف رسالت شخصی و این مأموریت** خواهیم رفت.

- **مثال یک**

- به‌عنوان‌مثال در نظر بگیرید فردی در ۵ سالگی با خانواده‌اش در حال تماشای فوتبال است و پدر خانواده ناگهان می‌گوید **اگر من هم فوتبال بلد بودم با بازی‌ام کلی طرفدارانم را خوشحال می‌کردم**.

- این جمله پدر که اشاره به خدمت به دیگران و تأثیرگذاری در زندگی آن‌ها دارد چنان در ناخودآگاه کودک تأثیر می‌گذارد که رسالت و هدفی در او شکل می‌گیرد که **با فوتبالیست شدن می‌توانم مفید واقع شوم و نقش مهمی در جهان ایفا کنم**.

- **مثال دو**

- در نظر بگیرید فردی ۴ ساله در یک روستا زندگی می‌کند.
- یکی از اقوام این فرد براثر بیماری قلبی دچار مسئله می‌شود و به دلیل نبود امکانات و به‌موقع رساندن آن به رحمت خدا می‌رود.
- در این شرایط درحالی‌که همه می‌گویند اگر امکانات داشتیم یا یک دکتر در نزدیکی ما بود اتفاقی نمی‌افتاد و الان زنده بود، **در این لحظه رسالتی در ناخودآگاه این کودک** شکل می‌گیرد که من یک **روزی دکتر خواهم شد تا به انسان‌ها کمک کنم** زنده بمانند.

ویژگی‌های رسالت

- وقتی ما در مسیر کشف رسالت شخصی خود قرار می‌گیریم همواره **غرق در عشق و انگیزه** هستیم و از انجام آن کار خسته نمی‌شویم.
- **احساس خوشبختی** و **رضایت** **بسیار عمیق درونی** تمام وجود ما را در برمی‌گیرد و از اینکه **می‌توانیم در زندگی خودمان و دیگران نقش مؤثری داشته باشیم** و به آن‌ها **خدمت** کنیم بسیار لذت می‌بریم و از آن **خشنود** هستیم.
- در کارمان **خلاقیت‌های** بسیاری انجام می‌دهیم و **شجاعت** **و** **ایمان** بیشتری برای تجربیات جدید در وجودمان پیدا می‌کنیم.

۶. دنیای معنوی

- تعریف امنیت در ذهن
- توسط دنیای معنوی باید بتوانیم برای واقعیتهای زندگی

  تعریف پیدا کنیم
- این عرصه اخلاق و معنویت است، یعنی
- **جایگاه شما در جهان هستی.**
- مثلا در رابطه با سازمان‌ها، دنیای معنوی به دیدگاه آن سازمان و اینکه آن سازمان چگونه به جامعه خدمت‌رسانی می‌کند، گفته می‌شود.
- تمامی سطوح هرم دیلتز در NLP، با یکدیگر در ارتباط هستند و بر هم تاثیر می‌گذارند.



هرم دیلتز در تعیین اهداف

- سطوح هرم دیلتز برای تعیین هدف مفید هستند. شما می‌توانید با توجه به موارد زیر، اهداف خود را مشخص کنید:
- نوع محیطی که می‌خواهید (محیط)
- آن طور که می‌خواهید عمل کنید (رفتار)
- مهارتهایی که می‌خواهید کسب کنید (توانایی)
- نگرش‌ها و باورهایی که می‌خواهید اتخاذ کنید (باورها و ارزش‌ها)
- تصویری که می‌خواهید از خود به دنیا ارائه دهید (هویت)
- جایگاهی که می‌خواهید در جهان هستی داشته باشید (دنیای معنوی)

سطوح عصبی و منطقی ذهن در ان ال پی

