

کتاب برنامه زبیری عصبی- کلامی برگردانی است از

introducing neuro-linguistic programming the new psychology personal
excellence By Joseph o'connor John Seymon

شرکت نشر المرز

چاپ اول ۷۵ / چاپ نهم تاسسان ۹۷ / شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نها 55000 تومان الدر-پیکان

همه حقوق چاپ و سراس ترجمه برای نشر المرز محفوظ است نکسر، انتشار و نابویسی این
برجمه نا فسمتی ار آن نه هر روش بدون محور کسی ار ناشر مسموع است و پنگرد فابویی دارد

مرکز توریع پخش المرز بلس: ۸۸۴۲۳۱۰۱ - ۸۸۴۲۳۲۱۲

نشر المرز تهران، حانان شهید بهشتی، بس چهارراه اندیشه و سهروردی، ساحمان شماره ۶۸،
تلخ و بمانر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ صدوق پسی: ۱۶۷۶۵ - ۱۵۸۱

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM
INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

Alborzpublication
T me / Alborzpublication

فهرست

مقدمه دکتر عیسی حلالی	۱
سرآغاز	۱
پیشگفتار	۳
زبان سکوت / ادوارد تی. هال	۵
مقدمه	۷
فصل ۱ / برنامه‌ریزی عصبی - کلامی چیست؟	۱۱
فصل ۲ / درهای ادراک	۴۷
فصل ۳ / حالات زیست‌شماختی و آرای احساسی	۸۴
فصل ۴ / فصای ارتباط و نظامها	۱۱۳
فصل ۵ / کلام و معانی	۱۴۱
فصل ۶ / رمان عیسی و رمان دهنی	۱۷۵
فصل ۷ / تعارض و همخوانی	۲۲۱
فصل ۸ / روان‌درمانی	۲۵۱
فصل ۹ / الگوهای نخستین	۲۶۵
حتم‌مقال	۲۹۵
سرمایه‌گذاری در حوشتن	۳۰۱

مقدمه

این کتاب مقدمه و راهمای مفهومی است که برنامه‌ریزی عصبی-کلامی یا «ان-ال-پی» نامیده می‌شود. «ان-ال-پی» علم و هنر رسیدن به کمال و موفقیت است و از مطالعه اشخاصی که در زمینه‌های مختلف به نتایج چشمگیر رسیده‌اند حاصل شده است. این مهارت‌های ارتباطی را همه می‌توانند بیاموزند و از آن در زندگی خصوصی و حرفه‌ای خود استفاده نمایند.

در این کتاب به بسیاری از الگوهای موفقیت اشاره شده که «ان-ال-پی» در زمینه‌های ارتباطات، کار و کسب، آموزش و درمان ایجاد کرده است. روش مورد اشاره کاملاً عملی است و به نتایج دلخواه می‌انجامد و در بسیاری از نظامات و علوم مختلف کاربرد دارد.

«ان-ال-پی» همچنان در حال رشد و تکوین است و نقطه‌بظریه‌هایی جدید می‌آفریدد، نویسندگان کتاب، به‌حویبی می‌دانیم که کتابها ثابت و ایستا هستند. هر کتاب بانی دارد که متناسب با زمان نگارش آن است عکسی فوری در زمینه یک موضوع خاص است. اما صرف این‌که ممکن است شخصی فردا تغییر کند، دلیلی نیست که امروز عکس بگیرد.

این کتاب را ردّ پای در نظر بگیرید که به شما امکان می‌دهد سرزمینی جدید را سیاحت کنید و تن به سفری لذت‌بخش برای همه عمر بدهید.

مطالب این کتاب تحلی درک نویسندگان آن از «ان. ال. پی» است که لزوماً قطعیت و رسمیت ندارد قطعی و رسمی به حکم طبیعت «ان. ال. پی» وجود خارجی ندارد.

این کتاب در حکم یک مقدمه است. در زمینه انتخاب مطالب به دلخواه خود عمل کرده‌ایم. از این رو این کتاب در نهایت یکی از راه‌حلهای عیدیه‌ای است که می‌توان از آن برای رسیدن به هدف استفاده کرد

«ان. ال. پی» الگویی است که تحریر به‌فرد اشخاص از زندگی را توصیف می‌کند. این تنها یک راه برای اندیشیدن و سازمان دادن به پیچیدگی‌ها و عالی اندیشه و برقراری ارتباط در اسان است امیدواریم با وجود دو نویسنده، این توصیف از «ان. ال. پی» از ژرفایی برخوردار باشد که اگر قرار بود تنها یک نویسنده آن را می‌نوشت از آن محروم می‌ماند عمق و ژرفا مشمول شرایطی است که با دو چشم نگاه کنیم. با یک چشم تنها دنیا صاف و یک‌بعدی به نظر می‌رسد.

«ان. ال. پی» مبین یک تلقی ذهنی و راهی برای حضور در دنیا است که نمی‌توان آن را به‌اندازه کافی با یک کتاب توضیح داد؛ هرچند می‌توان با خواندن کتاب و توجه به مفاهیم آن، تا حدود زیاد به موضوع اشراف پیدا کرد. برای لذت بردن از یک قطعه موسیقی دل‌انگیز باید به آن گوش داد. نگاه کردن به اینکه این قطعه موسیقی در بارار رتبه چندم فروش را داشته کاری صورت نمی‌دهد

«ان. ال. پی» کاربردی است؛ مجموعه‌ای از الگوها، مهارتها و شیوه‌هایی است برای درست اندیشیدن و درست رفتار کردن. هدف «ان. ال. پی» مفید و مؤثر واقع شدن است. هدف آن وسیع کردن دامنه انتخاب و بهبود کیفیت زندگی است. مهمترین سؤالی که با خواندن این کتاب به ذهن حطور می‌کند این است که آیا مفید است؟ آیا مؤثر است؟ تنها با آرمودن و اجرا کردن توصیه‌های کتاب می‌توانید به مفید بودن و مؤثر بودن آن پی ببرید. از این

مهمتر سبید کدام یک از موارد برای شما قابل استفاده نیست آنگاه آنقدر آن را تغییر بدهید تا بتوانید از آن استفاده کنید. این روح و جان کلام «ان. ال. پی» است.

هدف ما از نوشتن این کتاب برطرف کردن نیازی است که در گفت‌وگو با اشخاصی که بیش از پیش به «ان. ال. پی» علاقه نشان می‌دهند به آن برخورد کرده‌ایم. به همین دلیل تصمیم به نگارش کتابی گرفتیم که در این زمینه اطلاعاتی را به احتمال در اختیار علاقه‌مندان قرار دهیم؛ نظرات خود را با آنها در میان بگذاریم و از امکان‌پذیری بودن تغییر در آنها سخن بگوییم در این کتاب به برخی از مهمترین مهارتها، انگاره‌ها و روشهایی که امکان تغییر در دیبای متحول را فراهم می‌سازد اشاره کرده‌ایم بعد از خواندن این کتاب می‌توانید از آن به‌عنوان یک کتاب مرجع استفاده کنید ضمن آنکه در بخشهای مختلف به کتابهای مفید دیگری در زمینه «ان. ال. پی» اشاره کرده‌ایم که برای کاربردهای خاص نوشته شده‌اند

این هدف با توجه به ماهیت فرّار «ان. ال. پی» به‌قدری بزرگ و خوف‌انگیز بود که هیچکدام از ما به تنهایی آمادگی پرداختن به آن را نداشتیم. اما نا روی هم گذاشتن منابع و تجربیات خود برای انجام کاری که در نظر داشتیم از شجاعت لازم برخوردار شدیم اما اندازه موفقیت ما بستگی به این دارد که این کتاب تا چه اندازه به شما کمک می‌کند. به‌خصوص می‌خواهیم شما را تشویق کنیم تا درباره «ان. ال. پی» بیشتر بررسی کنید. از مفاهیم قدرتمند آن برای روبرو شدن با خود و با دیگران استفاده کرده در رسیدگی شخصی و حرفه‌ای خود و دیگران از آن بهره بجوید.

بدواً قصد داشتیم فصلی را به بررسی احوال کسانی اختصاص دهیم که «ان. ال. پی» را مطالعه کرده و از آن استفاده نموده‌اند. اما خیلی زود به این نتیجه رسیدیم که این کار عملی نیست. تجربه دست‌دوم ارزشی در حد سرگرمی است اما تأثیر چندانی بر اشخاص نمی‌گذارد. به جای آن به شما

فصل ۱

برنامه ریزی عصبی - کلامی چیست؟

در حالی که نمی دانستم چگونه این کتاب را شروع کنم به یاد ملاقات چند روز پیش خود با یکی از دوستانم افتادم. مدتی بود که یکدیگر را ندیده بودیم بعد از سلام و احوالپرسی متعارف، دوستم پرسید که چه می‌کنم. حواش دادم که در حال نوشتن کتابی هستم

گفت: «چا عالی! درباره چیست؟»

بی تأمل حواش دادم «برنامه ریزی عصبی - کلامی».

سکوت کوتاه اما معنی داری حاکم شد و لحظاتی بعد دوستم گفت «برای تو هم همینطور. خانواده چطور هستند؟»

به مفهومی حواش من هم درست و هم اشتباه بود. اگر می‌خواستم موضوع را همانجا تمام کنم جوابی بهتر از این نمی‌توانستم داده باشم. البته درست است که این کتاب به نگرشی درباره آراء و اشخاص توجه دارد که با عنوان «برنامه ریزی عصبی - کلامی» مشخص شده است. اما دوستم می‌خواست به شکلی بداند که من چه می‌کنم تا ضمن اطلاع از آن نتواند با من احتیاط کند اما نا جوابی که من دادم، او ابداً متوجه حرف من نشد و از کاری که می‌کردم سر درنیاورد من می‌دانستم که چه می‌گویم اما مطلب را نه طرزی که او هم آن را درک کند بیان نکرده بودم پاسخ من به سؤال حقیقی او حواش نداده بود.

با همه این اوصاف، «برنامه‌ریزی عصبی-کلامی» یا مفهوم خلاصه‌شده آن «ان. ال. پی» چیست و چه معنایی دارد؟ درباره‌ی چه موضوعی بحث می‌کند؟ از آن به بعد هر کس از من پرسید کتابم درباره‌ی چیست، جواب دادم این کتاب نه روشی برای مطالعه‌ی چگونگی موفقیت اشخاص در زمینه‌های مختلف و انتقال این انگاره به دیگران اشاره دارد.

«ان. ال. پی» هنر و علم موفق شدن و به کمال رسیدن است. هنر، زیرا هر کس شخصیت و سبک منحصر به فرد خود را در کارش دخالت می‌دهد و این مطلبی است که با مراجعه به کلمات یا روشها قابل درک نیست. و علم، زیرا برای کشف انگاره‌هایی که افراد برحسته در هر زمینه‌ای از آن استفاده می‌کنند و به نتایج عالی می‌رسند روش و فرایندی وجود دارد. این فرایند را الگوسازی می‌نامیم و انگاره‌ها، مهارتها و شیوه‌هایی که اینگونه کشف می‌شوند به گونه‌ای فرایده در کار مشاوره، آموزش و زمینه‌های تجاری و حرفه‌ای برای برقراری ارتباط مؤثر و بهسازی شخص و یادگیری هرچه بیشتر و مؤثرتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

آیا تاکنون کاری را آنقدر خوب و عالی انجام داده‌اید که نفس‌گیر باشد؟ آیا هرگز اتفاق افتاده که به حدی از کارتان خوشحال شده باشید که از خود پرسید چگونه توانستم چنین کاری بکنم؟ «ان. ال. پی» به شما نشان می‌دهد که چگونه موفقیت‌های خود را درک کنید و از آن الگو بسازید تا مجدداً موفقیت‌های خود را تکرار کنید. راهی برای کشف و اطلاع از بوع شماست، روشی است که به کمک آن شما و دیگران می‌توانید به حداکثر موفقیت برسید.

«ان. ال. پی» یک مهارت عملی است که ضمن ایجاد لرزش برای دیگران نه ما امکان می‌دهد به نتایج دلخواه خود برسیم «ان. ال. پی» مطالعه‌ی موضوعی است که تفاوت میان عالی و متوسط را رقم زده، روشهای فوق‌العاده مؤثری برای آموزش، مشاوره، امور شعلی و روان‌درمانی فراهم می‌آورد.

سانتا کروز، کالیفرنیا، ۱۹۷۲

«ان. ال. پی» در اوایل دهه ۷۰ با همکاری جان گریندر استادیار آن زمان زیانشاسی دانشگاه کالیفرنیا در سانتا کروز و ریچارد بندلر پژوهشگر رشته روانشناسی آن دانشگاه صورت حارحی پیدا کرد. ریچارد بندلر به روان‌درمانی علاقه فراوان داشت این دو به اتفاق درباره‌ی سه روان‌درمانگر صاحب‌نام یعنی فریتز پرلز^۱، روان‌تحلیلگر مستکر و بانی مکتب گشتالت‌درمانی^۲، و برحیبا ساتیر^۳ روان‌درمانگر سرشاس امور خانواده که می‌توانست بسیاری از ناراحتیهای عامص خانوادگی را که دیگران حل‌وفصل آن را غیرممکن می‌دانستند برطرف سازد و میلتون اریکسون^۴ متخصص شهر هیسوتیزم در جهان مطالعه‌ی حامعی صورت دادند.

بندلر و گریندر سر آن نداشتند که مکتب درمانی جدیدی ایجاد کنند. به جای آن می‌خواستند الگوهای روان‌درمانگرهای برحسته و موفق را بررسی ر آنها را به دیگران انتقال دهند. آنها به نظریه‌ها کاری نداشتند، به جای آن لگوهایی برای روان‌درمانی موفق ایجاد کردند که هم کاربردی بود و هم می‌شد آنها را به دیگران آموخت. سه روان‌درمانگر که به عنوان الگو انتخاب نندند شخصیت‌های بسیار متفاوتی بودند و با این حال به گونه‌ای حیرت‌آور از نگاره‌های مشابهی پیروی می‌کردند. بندلر و گریندر این انگاره‌ها را گرفتند، آنها را پالایش کردند و الگویی عالی فراهم آوردند تا از آن برای برقراری رتباط مؤثر، ایجاد تحول شخصی، افزایش یادگیری و البته دستیابی به ضایات خاطر بیشتر در زندگی استفاده کنند. آنها یافته‌های اولیه خود را در **تلب چهار جلد کتاب که در فاصله سالهای ۱۹۷۵ و ۱۹۷۷ منتشر شد عرضه**

1 Fritz Perls

2 Gestalt Therapy

3 Virginia Satir

4 Milton Erickson