

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تکنیک های طلایی NLP



نویسنده:

سجاد زمانی مستر ترینر NLP و مدرس توسعه فردی

فهرست:

ان ال پی چیست؟.....	صفحه 3
کاربردهای روش ان ال پی .....	صفحه 3
تاریخچه و نحوه پیدایش علم NLP .....	صفحه 5
پیش فرض ها و قوانین .....	صفحه 5
تکنیک اول - شرطی سازی ذهن .....	صفحه 9
تکنیک دوم - کنترل استرس.....	صفحه 11
تکنیک سوم - حذف خاطرات بد.....	صفحه 13
تکنیک چهارم - شناخت تیپ شخصیتی.....	صفحه 16

اگر موارد زیر در زندگی شما تکرار می شود، وقت آن رسیده است که یک بازنگری بزرگی در زندگی خود داشته باشید:

**اگر** در موقعیت های مختلف اعتماد به نفس پایینی دارید و نمی توانید توانایی های خود را بروز دهید.

**اگر** خاطرات جدایی، مرگ عزیزان و... شما را آزار میدهد.

**اگر** نمی توانید هدف درست را انتخاب کنید و در میانه راه انگیزه خود را از دست می دهید.

**اگر** باورهای منفی شما را آزار می دهد و نمدانید چگونه آنها را تغییر دهید.

**اگر** در ارتباط با دیگران دچار مشکل هستید.

**اگر** دچار فوبیا هستید.

**اگر** رسالت و ارزش های فردی خود را در زندگی پیدا نکرده اید.

**اگر** گفتگوهای ذهنی را نمی توانید هدایت کنید و...

## کاربرد ان ال پی

- تغییر باور
- الگوبرداری از انسان های موفق
- حذف خاطرات بد
- کنترل احساسات و افکار
- درمان انواع فوبیا ( ترس از تاریکی، ارتفاع، سخنرانی، حیوانات و...)
- کسب اعتماد به نفس کافی در دستیابی به اهداف
- برقراری ارتباط موثر

## ان ال پی چیست؟

**NLP چیست؟** Neuro Linguistic Programming مخفف NLP به معنای برنامه ریزی عصبی کلامی است . دانش تاثیر زبان شفاهی و غیر شفاهی (رفتار غیر کلامی ) بر دستگاه اعصاب است منظور از زبان غیر کلامی ، تغییرات فیزیکی و رفتار چون حرکت چشم، دست و پا و نظایر آن است. در این علم شما با تجسم خلاق و اجرای برخی تکنیک ها به راحتی سیستم عصبی خود را تغییر می دهید. برای اثبات حرفهایم شما را دعوت به تمرینی میکنم. لطفا چشم ها را ببندید (البته بعد از خواندن این متن) سپس در تصور خود به آشپزخانه رفته و از یخچال یک لیمو ترش را برداشته و با کارد به دو نیم تقصیم کنید. یک تکه را در دهان گذاشته و بین دندانها فشار دهید. در این حال مزه ترشی لیمو را حس خواهید کرد. میبینید!! در حال اجرای این تمرین، بزاع دهان شما ترشح شده و کاملا حس خوردن لیمو تداعی می شود. این تمرین نشانگر این است که ما میتوانیم بصورت آگاهانه روی ذهن خود و اطرافیان تاثیر بگذاریم.



ان ال پی به زبان ساده یعنی چگونه به ذهن خود بگوییم رفتار کند. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که تصمیم بگیرید یک روز صبح زود از خواب بیدار شوید و به مسافرت و یا تفریح بپردازید. اگر دقت کنید شوق بیدار شدن و تصاویر مربوطه انگیزه زیادی را در شما ایجاد میکند و مثلا اگر تصمیم داشته باشید که فردا 6 صبح از خواب بیدار شوید، تقریبا نیم ساعت زودتر از خواب بر می خیزید. زیرا ضمیر ناخودآگاه این پیام را دریافت کرده است که این کار را انجام دهد. حال اگر بتوانیم از این مشخصه ناخودآگاه برای تغییر عادات و رفتار استفاده کنیم و انتظار خود را به زبان قابل فهم ذهن اعلام کنیم، به نتایج فوق العاده ای دست خواهیم یافت.

### یک تعریف دیگر:

پسری از مادرش پرسید: ان ال پی چیست؟ مادرش پاسخ داد: جواب تو را خواهم داد اما قبل از آن باید کاری انجام دهی. برو پیش پدر بزرگت که روی صندلی نشسته و از او سؤال کن امروز درد مفاصلش چگونه است؟

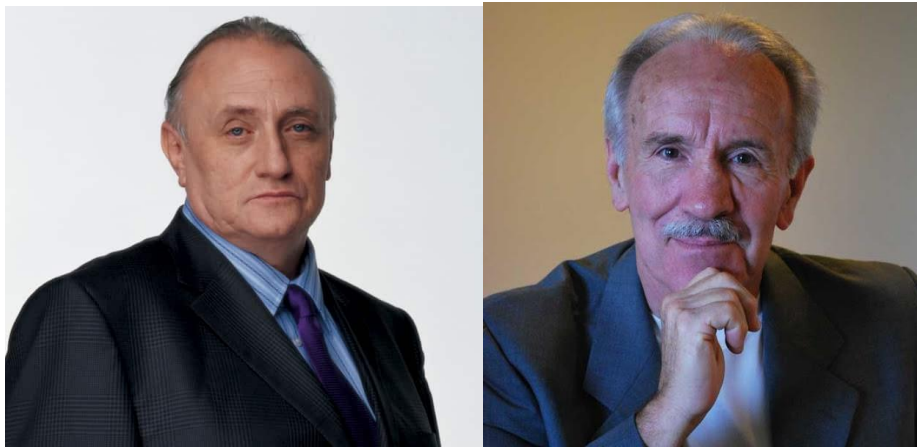
پسر نزد پدر بزرگش رفت و پرسید: پدر بزرگ امروز وضعیت آرتروزت چگونه است؟ پدر بزرگ چهره اش درهم رفت و گفت: امروز کمی بدتر است. هوا که مرطوب می شود، درد مفاصل نیز شدت میابد. او نزد مادرش برگشت و گفت: پدر بزرگ بسیار درد می کشد. حالا به من می گویی [nlp](#) چیست؟

مادر گفت: یکبار دیگر پیش او برو و سؤال کن جالبترین کاری که تو در دوران کودکی انجام می دادی چه چیزی بوده است؟ هنگامی که پسر این سؤال را از پدر بزرگ پرسید، چهره او گشوده شد و با خنده گفت: خاطرات زیادی در ذهن دارم. مثلا یکبار تو و دوستت در حال بازی بابانوئل بودید و پدر تالک را در حمام پاشیدید، انگار برف باریده بود و من خیلی خندیدم. او در حالی که این خاطرات را مرور می کرد، بلند می خندید و درد خود را از یاد برده بود.

مادر به پسرش گفت: همین کار که توانستی احساس پدرت را با گفتن چند خاطره خوشایند کنی، یعنی ان ال پی. روش ان ال پی کمک می کند تا بتوانیم احساس و افکار خود را به بهترین نحو مدیریت کنیم.

## تاریخچه و پیدایش NLP

مبتکران NLP ، ریچارد بندلر و جان گریندر در اوایل دهه 1970 تحقیقات در این زمینه را در دانشگاه کالیفرنیا بطور مشترک آغاز کردند . آنان در بدو امر عوامل موفقیت استادان بزرگ را در تغییر رفتار دیگران مورد مطالعه و ارزیابی قرار دادند و به الگوهای قابل ملاحظه و گاه‌ها اعجاب آوری دست یافتند . در واقع NLP ، فراگیری نحوه رفتار انسان های موفق است. این دو محقق رفتارهای افراد موفق را مطالعه کردند و دریافتند چگونه می توان با دیگران ارتباط موثر برقرار کرد و نتایج اعجاب آوری بدست آورد. در واقع NLP فن مدل سازی است.



## پیش فرض اول: وجود نقشه نشانگر همان سرزمین نیست

قانون اول ان ال پی NLP چیست؟ این اصل بیان می کند که داشتن یک نقشه نمی تواند جایگزین سرزمین اصلی باشد. همانطور که یک نقشه پستی و بلندی ها و واقعیت های یک سرزمین را نشان نمی دهد و فقط برداشتی از آن است، برداشت های ما از دنیای اطراف نیز بستگی به باورها و نگرش ما دارد و گاهی می تواند دچار تحریف شود. نقشه ذهنی هر فرد با دیگری متفاوت است و باید بیاموزیم که به نقشه ذهنی دیگران احترام بگذاریم.

بنابراین برای دستیابی به اهداف باید توانایی های شخصی خود را در نظر بگیریم و تا جایی که می توانیم در این خصوص اطلاعات کسب کنیم و تنها به داشتن نقشه اکتفا نکنیم. باید بتوانیم نقشه زندگی خود را با اطلاعات لازم درباره مسیر زندگیمان تهیه کنیم تا به بهترین نتیجه دست یابیم.

## پیش فرض دوم: شکست وجود ندارد، تنها نتایج فرق می کنند

پیش فرض دوم ان ال پی NLP چیست؟ طبق این اصل می آموزیم هیچ شکستی در زندگی وجود ندارد و هرچه هست، یادگیری و تجارب جدید است. هنگامی که از این دیدگاه به دنیا نگاه کنیم، هیچگاه از ریسک کردن نمی ترسیم و در هر شکستی بدنبال آموختن و تجربه کردن می رویم. اگر اجداد ما این قانون را رعایت نمی کردند، شاید امروز ما در همان غارها زندگی می کردیم. بنابراین شکست ها عامل پیروزی بسیاری از ما بوده است.

دانشمندان و مخترعین بزرگ دنیا مانند ادیسون، استیو جابز، برادران رایت و... این اصل را به درستی رعایت کرده اند و پس از بارها شکست یاد گرفته اند که چگونه از آنها درس بگیرند. در بسیاری از مشاوره های شغلی که دارم، بارها این موضوع را در افراد دیده ام که با یکبار شکست دست از کار می کشند و با خود می گویند: من به درد این کار نمی خورم. پس از این مرحله به سبک زندگی عادی خود باز می گردند و در منطقه امن ذهنی قرار می گیرند. اما این را بدانید که در منطقه امن ذهنی هیچ رشدی اتفاق نمی افتد و باید از این منطقه خارج شد. افرادی که دارای خلاقیت بالایی هستند، توانایی های درونی خود را کشف کرده اند و از این اصل NLP بخوبی استفاده کرده اند.

## پیش فرض سوم: اگر کاری انجام می دهید نتیجه نداد، کار دیگری انجام دهید

بسیاری از ما تمایل داریم در یک مسیر مستقیم و بدون مانع حرکت کنیم و هیچگاه تنشی در زندگی ایجاد نشود. در واقع این طرز نگرش ناشی از عملکرد مغز می باشد. مغز ما یک موتور کم مصرف است که نیاز دارد منابع درونی خود را حفظ کند و کمتر انرژی خود را از دست بدهد. بنابرایندر مقابل روش های جدید و چالشی مقاومت نشان می دهد و ما را وادار می کند تا از مسیرهای امن قبل برویم. بسیاری از ما در این دام گیر می کنیم و همانند یک انسان عادی عمر خود را به پایان می رسانیم. اما قانون سوم ان ال پی NLP چیست؟ در این بخش می آموزیم که چگونه انعطاف پذیری را یاد بگیریم و اگر در مسیری که هستیم به نتیجه نرسیدیم، راه های جدید را انتخاب کنیم.

در دوره های آموزش ان ال پی می آموزید که مسیرهای عصبی جدید در ذهن خود ایجاد کنید و به طبع آن به نتایج مورد نظر برسید. بسیاری از انسان های معمولی که در اطراف خود می بینیم، دارای یک استراتژی ساده و مشخص هستند. آنها تا زمانی که مجبور نشوند سبک زندگی خود را تغییر نمی دهند. بطور مثال فرد تمایل دارد 20 سال در یک شغل بماند و هیچ پیشرفتی نداشته باشد اما زمانی که شغل خود را از دست داد، مجبور است به شغل دیگری بپردازد. اما طبق این پیش فرض می آموزیم قبل از اینکه به خط قرمز برسیم، دست به عمل بزیم و کارگردان زندگی خود باشیم.

### پیش فرض چهارم: در ورای هر رفتاری، یک نیت خیر وجود دارد

این پیش فرض یکی از اصولی ترین قوانین ان ال پی را بیان می کند. طبق این قانون همه رفتارهای ما دارای یک نیت خیر و سازنده هستند که توسط ناخودآگاه برنامه ریزی شده است. بطور مثال هنگامی که در دوره های آموزش nlp شرکت کنندگان با استفاده از این اصل می توانند ریشه بسیاری از رفتارهای خود مانند فوبیا، چاقی، اعتیاد و... را بیابند، از آن شگفت زده می شوند زیرا هیچگاه تصور نمی کردند که در پس این رفتارهای منفی، یک نیت خیر و سازنده وجود داشته باشد.

بطور مثال فردی که به شدت از بلندی ترس داشت، هنگامی که توانست با ضمیر ناخودآگاه ارتباط برقرار کند و علت ترس را جويا شود، متوجه شد سیستم هوشمند بدن بدلیل حفظ جان او از خطر این ترس را تولید کرده است. و یا افرادی که دچار اعتیاد هستند، هنگامی که بتوانند با بخش های درونی ذهن ارتباط برقرار کنند، بخوبی علت اعتیاد را در میابند. شاید عدم پذیرفته شدن در کودکی و یا تحقیر والدین و نداشتن اعتماد به نفس عامل اعتیاد باشد و یا ناخودآگاه بدلیل جلب توجه اطرافیان این عادت غلط را در فرد ایجاد کرده است. البته برای دستیابی به این پاسخ ها نیاز است تا در کنار یک مربی NLP این کار را انجام دهید تا بخوبی با ضمیر ناخودآگاه ارتباط برقرار کنید.

### پیش فرض پنجم: همه انسانها توانایی لازم برای تغییر را دارند

آیا می دانید نتیجه عمل به این پیش فرض ان ال پی NLP چیست؟ این اصل تمام بهانه ها را از ما می گیرد. بسیاری از ما باور داریم افراد موفق دارای ژنتیک خوب هستند و یا از شانس بالایی برخوردارند اما این اصل بیان می کند همه انسان ها در ذهن خود یک جعبه ابزار دارند که ابزارهای لازم برای تغییر در آن وجود دارد. کافیت ابزار درست را انتخاب کنید و از آن استفاده کنید. بخش زیادی از افراد موفق دنیا دارای ضریب هوشی متوسطی بوده و حتی تحصیلات دانشگاهی نداشتند. اما راز موفقیت آنها چه بوده است؟

آنها یکی از توانایی های خود را شناسایی کرده اند و ماهها و سالها به پرورش آن پرداخته اند. بنابراین طبق این اصل شما هم شانس موفق شدن را دارید. کافیست به منابع درونی خود رجوع کنید. هنگامی که بتوانید به منابع درونی خود رجوع کنید و توانایی های درونی را کشف کنید، تبدیل به یک اسطوره در زمینه کاری خود خواهید شد. بطور مثال اگر بخواهیم دیوید بکام و رونالدو را باهم مقایسه کنیم، شاید در نگاه اول دیوید بکام حرفی برای گفتن نداشته باشد اما او با تکیه بر یک ویژگی خود توانسته به شهرت جهانی برسد. هریک از ما نیز باید توانایی های ذاتی خود را بشناسیم و فقط بر روی آن متمرکز باشیم.

### پیش فرض ششم: اگر کسی می تواند کاری را انجام دهد، شما هم می توانید

این پیش فرض را " قلب ان ال پی " می نامند زیرا اصول کلی nlp بر روی الگوبرداری از انسان های موفق بنا نهاده است. واقعیت این است که ما انسانها ماشین های برنامه پذیری هستیم که با تمرین می توانیم رفتارهای جدید در خود ایجاد کنیم. سیستم سخت افزاری تمام انسان ها مشابه یکدیگر است ( دستها، پاها و سایر اندام). تنها چیزی که انسان های موفق را از انسان های معمولی متمایز می کند، طرز نگرش آنهاست. بنابراین با الگوبرداری از نحوه عملکرد انسان های موفق می توان به نتایج مشابه آنان دست یافت.

فرض کنید قصد دارید در یک رشته ورزشی به موفقیت برسید و یک حرکت ورزشی را یاد بگیرید. در روش nlp می آموزید که چطور توالی حرکت فرد الگو را مشاهده کنید و آنرا مطابق با توانایی های درونی خود پیاده سازی کنید و به نتایج مورد نظر دست یابید. بسیاری از ورزشکاران بزرگ دنیا دارای مربی ان ال پی هستند و با استفاده از تمرین های ذهنی به نتایج خارق العاده ای می رسند.

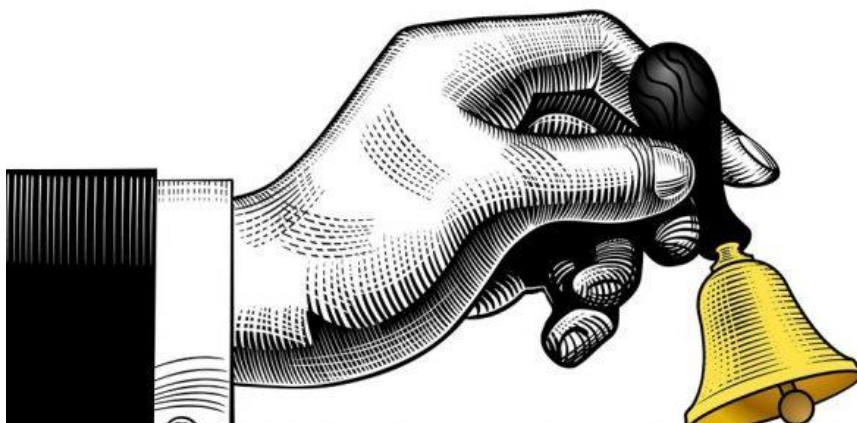
البته در این امر باید واقع نگر بود. مثلا اگر فردی دارای معلولیت جسمی باشد، نمی تواند دوندو سرعت شود، بنابراین باید بر اساس توانمندی های خود الگوی مورد نظر را انتخاب کنید. در دوره های تخصصی در چند جلسه به این موارد پرداخته می شود و شرکت کنندگان پس از انتخاب زمینه مورد نظر، می توانند پروسه مدلسازی را شروع کنند.



## تکنیک های طلایی ان ال پی

### تکنیک اول NLP: ذهن خود را شرطی کنید

حتما شما هم در موقعیت هایی قرار گرفته اید که احساس خوبی نداشته اید و اعتماد به نفس شما در پایین ترین حد بوده و یا در یک جمع خاص نتوانسته اید بخوبی صحبت کنید و یا در یک جلسه استخدامی دچار استرس شدید شده اید. آیا می دانید دلیل این اتفاقات چیست؟ ذهن شما نسبت به افراد و مکان های خاص شرطی شده است و هرگاه در آن موقعیت قرار می گیرید، بطور ناخودآگاه دچار اضطراب می شود.



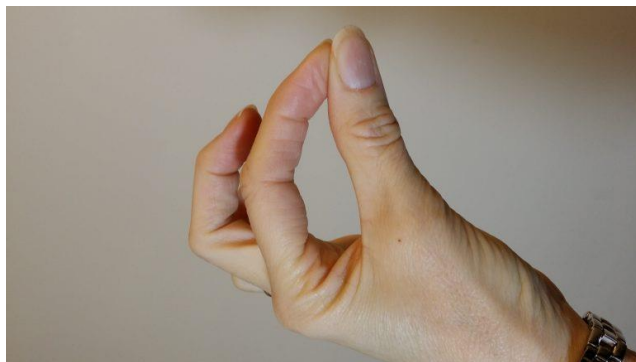
در ادامه به کمک تکنیک انکرینگ یا شرطی سازی ذهن، به شما کمک می کنیم تا یک کلید اعتماد به نفس یا شادی در ذهن خود ایجاد کنید و با فراخواندن آن، به بهترین عملکرد ذهنی برسید. اگر به عملکرد ورزشکاران حرفه ای دقت کنید، آنها قبل از هر مسابقه ای از یک عامل بیرونی انگیزه می گیرند که باعث می شود بهترین عملکرد خود را داشته باشند. برخی از آنها یک کلمه خاص را با صدای بلند صدا می زنند. برخی دستمالی به سر می بندند که حاوی یک جمله خاص است و... در واقع آنها با انجام این کار یک کلید در ذهن خود ساخته اند تا در لحظه مورد نظر بتوانند به نتیجه دلخواه برسند. کودکان نیز این کار را به بهترین نحو انجام می دهند. آنها با پوشیدن لباس قهرمانان فیلم ها، خود را در یک وضعیت خارق العاده می بینند که هر کاری می توانند انجام دهند. آنها سرعت خود را افزایش می دهند و جسورتر می شوند. این دقیقا کاری است که می خواهیم شما هم آنرا انجام دهید. در ادامه به اجرای این تکنیک می پردازیم:

**مرحله 1:** زمانی را بیاد بیاورید که یک احساس فوق العاده خوب را تجربه کردید. یک خاطره خوش مانند تولد فرزندتان، روز ازدواج و یا یک مسافرت با دوستان و... این خاطره باید بحدی شاد و خوب باشد که با بیاد آوردن آن، احساس شغف و خوشحالی در شما زنده شود. اگر خاطره خوشایندی ندارید، می توانید آنرا در ذهن بسازید. می توانید تصاویر و صداها را بازسازی کنید تا احساس خوب در شما ایجاد شود.

خاطره را با تمام جزئیات تجسم کنید. برای تجسم بهتر می توانید چشمان خود را ببندید. چه افرادی در آن خاطره بودند، وضوح رنگ ها را افزایش دهید. صداها و آهنگ هایی که در خاطره بودند را در ذهن خود مرور کنید. سپس به احساسات و حتی بوهای خوشی که در آن خاطره بودند پردازید.

**مرحله 2:** با شدت گرفتن این خاطره خوشایند، یک عضو از بدن خود را به مدت 10 ثانیه فشار دهید تا حس خوشایند و فشار دست باهم تلفیق شوند. دکم احساس خوب را می توانید در هر جای بدن نصب کنید اما بهترین نقطه فشار دادن انگشت اشاره به انگشت شصت می باشد. این کار را بین 4 تا 10 بار انجام دهید تا ذهن شما نسبت به این کار شرطی شود. در دفعات بعد با فشردن این قسمت از بدن به یاد خاطره خوشایند می افتید و می توانید عملکرد بهتری داشته باشید. همچنین این کار را می توانید برای افزایش اعتماد به نفس نیز استفاده کنید.

برای این کار به یک خاطره رجوع کنید که در آن اعتماد به نفس بالایی داشته اید. در حین تجسم این خاطره دست خود را مشت کنید یک اسم روی این وضعیت بگذارید مثلا وضعیت قدرت، وضعیت شادی و... این کار را چندین بار تکرار کنید تا با مشت کردن دست به یاد وضعیت اعتماد به نفس بیفتید. حال موقع راستی آزمایی این تکنیک است. هنگامی که می خواهید در یک وضعیت خاص مانند سخنرانی در جمع یا مصاحبه کاری قرار بگیرید، یکبار این کار را انجام دهید و دست خود را مشت کنید.



در عین ناباوری خواهید دید ذهن شما به آن خاطره خوش رجوع می کند و افکار و احساسات شما در بهترین وضعیت قرار می گیرند. این تکنیک در مواقع مختلف که نیاز به شادی و اعتماد به نفس زیادی دارید مفید خواهد بود بنابراین آنرا جدی بگیرید و به مدت یک هفته به مرور آن بپردازید.

**اگر کسی می تواند کاری را بخوبی انجام دهد، شما هم می توانید.**

**تنها کافیست مشاهده گر خوبی باشید و استراتژی او را با منابع درونی**

**پیاده سازی کنید تا به نتایج مشابه دست یابید.**

### تکنیک دوم: چگونه اضطراب و استرس را کنترل کنم؟

در ادامه آموزش کاربردی NLP به نحوه کنترل استرس خواهیم پرداخت. اغلب ما دارای یک حس ناشناس هستیم که اجازه لذت بردن از زندگی را به ما نمی دهد.

**تفاوت استرس و اضطراب چیست؟** شاید در ظاهر تفاوتی بین استرس و اضطراب وجود نداشته باشد اما اگر بطور دقیق به آنها نگاه کنیم، تفاوت های بارزی دارند. استرس در اثر اتفاقات و فشارهای خارجی رخ می دهد در حالی که اضطراب ناشی از افکار و تصورات ما از اتفاقاتی است که شاید هنوز رخ نداده اند. عواملی مانند تکالیف مدرسه، نپرداختن قبض جریمه و... می توانند در شما تولید استرس کنند اما نگرانی از آینده و سلامتی خانواده در دسته بندی اضطراب قرار می گیرد. بطور کلی مواجهه با استرس آسان تر از اضطراب است زیرا با رفع کردن موانع استرس را می توان تا حد زیادی استرس را کاهش داد اما اضطراب کمی ریشه در گذشته و شخصیت ما دارد و برای رفع آن باید زمان و انرژی بیشتری را اختصاص داد.

**آژیبر را خاموش کن ...** بخش آمیگدال در مغز ما مسئول هشدار دادن است. این بخش زمانی فعال می شود که احساس خطر کند. در این شرایط ضربان قلب ما افزایش میابد و بدن در حالت آماده باش قرار می گیرد. این شرایط همانند روشن بودن آژیبر پلیس یا اورژانس است. هنگامی که یک خودروی امدادی در خیابان حرکت می کند، تمام خودروها به کنار جاده می روند تا مزاحم امدادسانی نشوند. در بدن ما نیز هنگامی که بخش آمیگدال مغز پیام هشدار ارسال می کند، تمام توجه ما به رفع مشکل معطوف می شود.

اما هنگامی که فرد دچار اضطراب دائمی باشد، انگار تمام مدت روز سیستم آژیبر مغز فعال است و بدن ما دائما در حال آمادگی برای دفع خطر است. اگر این شرایط مدت زیادی ادامه پیدا کند، عملکرد ذهن کاهش میابد و ما در یک اضطراب همیشگی قرار می گیریم. بسیاری از انسان ها به این اضطراب خو کرده اند و بدون آن نمی توانند زندگی عادی داشته باشند. بنابراین باید تلاش کنیم این آژیبر ذهنی را خاموش کنیم تا در مواقع ضروری از آن استفاده کنیم.

### اجرای تکنیک رفع اضطراب و استرس:

یکی از تکنیک های ساده اما کاربردی nlp در مورد کنترل اضطراب است. شما هنگامی که اضطراب شدیدی را تجربه می کنید، چه اتفاقی در بدنتان رخ می دهد؟ برخی افراد دچار دلشوره می شوند و در اصطلاح می گویند "انگار تو دلم رخت می شورند" برخی نیز دچار اختلالات گوارشی مانند روده تحریک پذیر می شوند. در این تکنیک ابتدا به تغییر روند استرس و اضطراب می پردازیم. بدین شکل که از فرد سؤال می کنیم استرس را در کجای بدن خود حس می کنید؟ حرکت آن به چه شکل است؟ شدت و سرعت آنرا توصیف کنید.

**کنترل استرس با**

**NLP**



خانه ان ال پی ایران

اغلب افراد استرس را در شکم و قفسه سینه خود حس می کنند و آنرا به یک دایره در حال چرخش توصیف می کنند که در زمان استرس به شدت می چرخد. شناخت جهت حرکت استرس بسیار تعیین کننده است بنابراین چشم های خود را ببندید و به زمانی فکر کنید که استرس زیادی را تجربه کرده اید. جهت حرکت این احساس ناخوشایند را مشخص کنید. در چه جهتی در حال چرخش است؟ آیا موافق عقربه های ساعت می چرخد یا مخالف آن؟ آیا از بیرون بدن به داخل است یا از داخل به بیرون؟ آیا از بالا به پایین است یا از پایین به بالا؟ می توانید رنگی به آن اختصاص دهید تا بهتر آنرا تجسم کنید.

اگر سرعت چرخش را چندین برابر کنید چه اتفاقی رخ می دهد؟ آیا میزان استرس شما هم بیشتر می شود؟ حالا می توانید سرعت حرکت را کمتر و کمتر کنید. حتی می توانید جهت چرخش را برعکس کنید. در این حالت چه تجربه ای داشتید؟ می توانید با حرکت دست خود میزان سرعت آنرا نشان دهید. اگر در حسن برعکس کردن این چرخش حس بهتری در شما شکل گرفت، بدین معنی است که تمرین را به درستی انجام داده اید. در روزهای بعد، هنگامی که در شرایط استرس زا قرار می گیرید، یکبار این تکنیک را انجام دهید تا کنترل ذهن خود را بدست بگیرید.

**تکنیک سوم: چگونه خاطرات بد را فراموش کنیم؟**



استراتژی شما در مقابل خاطرات بد که در گذشته رخ داده چیست؟ چگونه با خاطرات ناگوار برخورد می کنید؟ بسیاری از ما خاطراتی در گذشته داریم که بیاد آوری آنها برایمان سخت و آزار دهنده است. خاطره جدایی، فوت یکی از بستگان، تصادف و... در بسیاری از کلاس های آموزش NLP هنگامی که از شرکت کنندگان می پرسیم، چگونه با خاطرات بد برخورد می کنید؟ و آنها جواب هایی از این دست می دهند:

سعی می کنم خودم را با کار دیگری مشغول کنم.  
بسیار ناراحت می شوم و نمی دانم چه کاری انجام دهم.  
با دیگران صحبت می کنم تا از یادم برود و یا گریه می کنم و...

### حذف خاطره خیانت

در یکی از دوره های آموزش nlp که در مشهد داشتم، یک از شرکت کنندگان برای حضور در تمرین حذف خاطرات بد اعلام آمادگی کرد. او می گفت چند سال قبل به او خیانت شده و فیلم آن خاطره دائما جلوی چشمانش است و نمی تواند آنرا فراموش کند. در چنین حالتی ابتدا باید به زمان شکل گیری خاطره رجوع کرد و نحوه ثبت آنرا بررسی کرد. ما بصورت ذهنی به زمان وقوع آن خاطره رجوع کردیم و شخص بارها آن صحنه را مرور کرد. اغلب افراد از مواجه شدن دوباره با چنین خاطراتی طفره می روند اما باید خود را با واقعیات زندگی مواجه کنیم و یکبار برای همیشه با آنها خداحافظی کنیم.

او یک تصویر از آن خاطره درست در چند قدمی خود می دید و نمی توانست آنرا از جلوی چشمان خود دور کند. کاری که در تکنیک های کاربردی nlp انجام می شود، تغییر برنامه ریزی ذهن فرد و شرطی سازی مجدد نسبت به آن واقعه است. بطور مثال اگر ما نسبت به یک فرد یا محل خاص احساس خوبی نداریم، ذهن ما به مرور زمان نسبت به آن شرطی شده است و باید مجددا نگاه خود را به آن تغییر دهیم.

پس از چند دقیقه تمرین، تصاویر ذهنی او تغییر کرد و همانند گذشته نسبت به آن خاطره حس بدی نداشت. او دیدگاه خود را تغییر داد و این سیکل معیوب را در ذهن متوقف کرد. او در طی روز دائما به این خاطره رجوع می کرد و خود را سرزنش می کرد اما با تغییر برنامه ریزی ذهن، پذیرفت این خاطره بخش جدایی ناپذیر زندگی او بوده و اکنون باید گذشته را رها کند و از نقش قربانی خارج شود.

اگر شما هم جزء این دسته هستید، باید بگویم هیچگاه نمی‌توانید با خاطرات بد مقابله کنید و مشکل شما هر روز بزرگتر و پیچیده‌تر خواهد شد. افرادی را می‌بینم که برای خلاص شدن از این حس بد به اعتیاد و داروهای مختلف رو می‌آورند تا شاید چند ساعت از شر خاطرات ناگوار در امان بمانند اما این یک فرار به جلو است و افکار منفی هر چند روز یکبار به شما رجوع می‌کنند.

در روش nlp تلاش بر این است تا فرد را با خاطره بد مواجه کنیم و از طریق تغییر تصاویر ذهنی به او کمک کنیم تا تجربه‌ای دیگر از آن خاطره داشته باشد. هنگامی که از فرد می‌پرسم: خاطره را در کجای تصویر ذهن خود می‌بینی؟ می‌گوید دقیقاً در جلوی چشمم است و انگار همین الان درون آن اتفاق هستم. آن اتفاقات همانند یک فیلم دائماً در حال تکرار هستند و هر بار بزرگتر و قویتر از قبل می‌شوند. در ادامه به اجرای تکنیک کمرنگ کردن خاطرات بد خواهیم پرداخت:

### اجرای تکنیک حذف خاطرات بد

1- به یکی از خاطرات بد که در گذشته رخ داده فکر کنید. این خاطره می‌تواند از سوی یک فرد باشد و یا یک تصادف یا از دست دادن یکی از اعضای خانواده و... این تصویر را با تمام جزئیات تصور کنید. حتی می‌توانید فیلمی از آن در ذهن بسازید و لحظه وقوع آنرا بارها بازسازی کنید. بسیاری از افراد از این کار سرباز می‌زنند و تمایلی به مرور کردن خاطرات بد گذشته ندارند.

2- در این مرحله می‌توانید از قاب خارج شوید و همانند جلوه‌های ویژه سینمایی در هوا شناور شوید و همانند یک تماشاگر به آن خاطره بد بنگرید. می‌توانید به پشت سر خود بنگرید که چطور از آن حادثه در حال دور شدن هستید.

3- حالا قاب این تصویر را چند متری از خود دور کنید و از جایگاه تماشاگر به آن نگاه کنید گویی برای یک فرد دیگر اتفاق افتاده است. آنرا به یک تصویر محو و سیاه و سفید تبدیل کنید و تمام رنگهای آنرا خالی کنید.

4- در این مرحله تصویر را کوچک کنید تا به اندازه یک کاغذ معمولی شود. این تصویر دهها برابر کوچکتر شده و همانند گذشته شما را آزار نمی‌دهد.

5- مراحل فوق را 10 بار تکرار کنید و به مدت یک هفته روزانه آنرا مرور کنید. جالب است بدانید همه تصاویر ذهنی را می‌توان به راحتی تغییر داد و حس خود را نسبت به یک خاطره ناگوار تغییر داد.

## شناخت تیپ شخصیتی



### 1- مشخصات افراد دیداری

#### دیداری‌ها



اولین دسته از افرادی که به بررسی ویژگی آنها می پردازیم، افراد دیداری یا بصری هستند. اینگونه افراد تمایل دارند از طریق تصاویر و اشکال با محیط پیرامو خود ارتباط برقرار کنند. آنها دارای قدرت تجسم بالایی هستند و خاطرات و اتفاقات گذشته را بخوبی بیاد می آورند. چهره افراد بخوبی در ذهن آنها می ماند و در یادگیری لغات و اعداد عملکرد خوبی دارند.



کانال ادراکی این افراد از طریق بازنمایی تصاویر ذهنی است. آنها تصاویر را به راحتی به یاد می آورند. دارای حرکاتی به نسبت تند هستند و تن صدایی بلندتر از بقیه دارند. تمایل به برقراری ارتباط چشمی دارند و در موقع ارتباط با شما در مقابلتان قرار می گیرند. آنها کلی نگر هستند و نباید در ارتباط با آنها بیش از اندازه به جزئیات پرداخت. در برخورد با آنها با شور و هیجان باشید و از کلماتی که حاوی تصاویر هستند استفاده کنید.

- واکنش های سریع و تندی دارند.
- به ظاهر و نظم اهمیت زیادی می دهند.
- هدیه گرفتن را بسیار دوست دارند.
- سرعت گفتار آنها به نسبت بالاست و در هنگام صحبت، دست های خود را تکان می دهند.
- از کلماتی فوق در جملات خود بیشتر استفاده می کنند: از دیدگاه من، از منظر دیگر، آینده روشن است، ببین، تصور کن و...
- آنها صریح و شفاف سخن می گویند، بنابراین در ارتباط با آنها از گفتن جزئیات خودداری کنید و با شور و هیجان صحبت کنید.
- افراد دیداری دارای تن صدای به نسبت بالایی هستند و در هنگام صحبت ارتباط چشمی برقرار می کنند. بنابراین شما نیز در برخورد با آنها سرعت کلام خود را افزایش دهید و سعی کنید در مقابل دید آنها قرار بگیرید.



دسته دوم از افرادی که در روش ان ال پی NLP به آنها می پردازیم، افراد شنیداری هستند. کانال ادراکی این افراد از طریق گوش است و آنها سعی می کنند از طریق شنیدن اطلاعات مورد نظر را دریافت کنند. از اینرو صداهای مزاحم حواس آنها را پرت می کند. آنها علاقمند هستند در محیط های بدون سروصدا کار کنند.

کانال ادراکی آنها شنیداری است و اطلاعات را از طریق اصوات جمع آوری و پردازش می کنند. آنها علاقمند به شنیدن تمجید و احترام کلامی هستند و تند صحبت کردن را نوعی بی احترامی تلقی می کنند. در هنگام صحبت با آنها به نحوه ادای کلمات، تن صدا و لحن خود بسیار دقت کنید و شمرده شمرده سخن بگویید. آنها دارای مکالمات تلفنی نسبتا زیادی هستند و به جزئیات توجه زیادی دارند.

- علاقمند به تمجید شدن و تشویق کلامی هستند.
- مکالمات تلفنی طولانی دارند و در گفتار خود به جزئیات می پردازند.
- صدای افراد بخوبی در ذهن آنها می ماند.
- در هنگام کار زمزمه می کنند.
- در ارتباط با آنها، به کلمات، لحن و نحوه ادای کلمات دقت کنید و آنها را درست ادا کنید.
- افرادی شنیداری گزینه خوبی برای مشاغل کارمندی، سخنوری، معلمی و... هستند.
- از کلماتی چون: به من گوش بده، صدایت آشناست، جنس صدا و... استفاده می کنند.

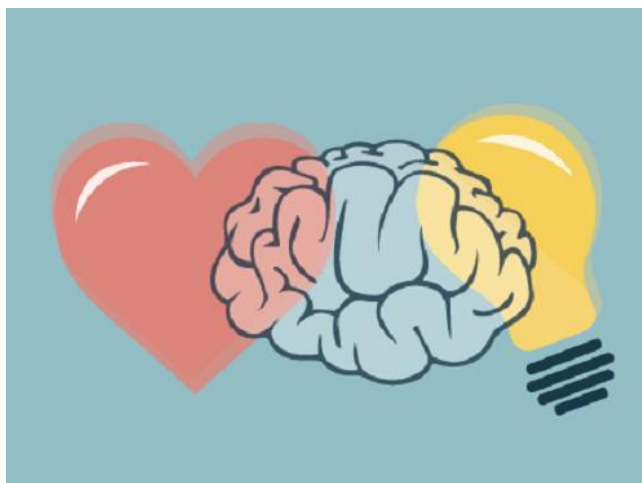


دسته سوم به افراد لمسی یا حسی اختصاص دارد. آنها از طریح لمس کردن با دنیای پیرامون خود ارتباط برقرار می‌کنند. آنها حرکات و عکس العمل‌های به نسبت کندتری دارند و برای ارتباط با دنیای اطراف نیاز به زمان کافی دارند. برای روحیه دادن به آنها می‌توانید دستشان را به گرمی بفشارید و به نشانه تایید بر روی شانه‌های آنها بزنید. به آنها فرصت دهید تا در زمان مشخصی به انجام کارهای پیردازند و از وارد کردن فشار کاری به آنها بپرهیزید.

آنها در کارهای گروهی عالی عمل می‌کنند و حس همدلی بالایی دارند. هنگامی که وارد یک جمع جدید می‌شوند، سعی می‌کنند در کنار افرادی بنشینند که از قبل آنها را می‌شناختند و در نگاه اول خجالتی به نظر می‌آیند اما به محض جلب اطمینان آنها، به یک دوست فوق العاده تبدیل می‌شوند.

- افراد حسی واکنش‌های کندتری نسب به بقیه دارند و به آرامی سخن می‌گویند.
- از کلمات حسی برای بیان احساسات خود استفاده می‌کنند: حس میکنم... حس خوبی ندارم...
- سنگینی زندگی روی دوشم است... تو انسان سردی هستی و...
- تنفس شکمی دارند و قبل از اقدام مکث طولانی دارند.
- برای ارتباط بهتر با آنها، در کنار آنها قرار بگیرید و دست آنها را به گرمی بفشارید.
- از هل دادن و تحت فشار قرار دادن افراد حسی خودداری کنید.
- اگر می‌خواهید با آنها ارتباط خوبی برقرار کنید، به احساساتشان اهمیت دهید، آنها را بخاطر کندهی عملکرد سرزنش نکنید و فرصت دهید تا با روش خود کارها را انجام دهند.

#### 4- افراد دیجیتال منطقی



دسته چهارم افراد منطقی هستند. این افراد قبل از هرگونه تصمیم گیری ابتدا به استدلال و منطقی بودن آن توجه می کنند و احساس نقش کمتری در نحوه تصمیم گیری آنها دارد. به همین دلیل برخی از ما تصور می کنیم که آنها افرادی سرد و بی عاطفه هستند. در برخورد با آنها سعی کنید از مطالبی استفاده کنید که دارای منبع بوده و علمی بودن آن ثابت شده باشد. آنها علاقه زیادی به عدد و رقم دارند بنابراین برای ارتباط با آنها می توانید در نمودار و محاسبات استفاده کنید. آنها مدیران خوبی هستند اما در رابطه عاطفی در برخی موارد به بی توجهی به دیگران محکوم می شوند.

-به ارقام گرایش زیادی دارند.

-در زمینه حل مسائل پیچیده عالی عمل می کنند.

-در برنامه ریزی جشن ها و میهمانی ها بعنوان یک مدیر عالی ظاهر میشوند.

-در هنگام تصمیم گیری، قبل از احساس به منطق و عقلانی بودن آن اهمیت می دهند.

-برای یادگیری مطالب، روی آنها کار می کنند و برای پردازش آنها به وقت نیاز دارند.

-از کلمات خاصی برای نشان دادن احساس خود استفاده می کنند: این کار منطقی است، من ریسک

نمی کنم، بازدهی این کار چقدر است و...

- برای دسترسی به فایل های آموزشی و اطلاع از دوره های آموزش ان ال پی می توانید به سایت خانه NLP ایران مراجعه کنید.

## پیشنهاد ویژه

شرکت در دوره غیر حضوری آموزش NLP



### بخشی از رزومه من

مشاور توانمندسازی در برخی از سازمان ها و شرکت های صنعتی

مدرس توسعه فردی

کارشناس ارشد روانشناسی

مدرس تحول فردی و سازمانی

مشاور فروش و تحلیل رفتار مشتری

برگزار کننده سمینارها و دوره های تحول فردی در سراسر کشور

و هیپنوتیزم اریکسونی NLP دارای مدرک مستر ترینر

مدرس دوره های تحلیل رفتار متقابل

**باتشکر از همراهی شما - سجاد زمانی**

[/https://tehrannlp.com](https://tehrannlp.com)