

کتاب کار NLP

راهنمای عملی برای دستیابی به نتایج مورد نظر

نویسنده: جوزف اوکانر

مترجمان: دکتر معصومه صالحی

مهندس مهدی عرب زاده

سرشناسه: اوکانر، جوزف، ۱۹۴۸ - م. O'Connor, Joseph
 عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار: NLP راهنمای عملی برای دستیابی به نتایج مورد نظر /
 نویسنده جوزف اوکانر؛ مترجم معصومه صالحی، مهدی عربزاده قهپازی.
 مشخصات نشر: تهران: بیاض، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۴۹-۵-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: NLP Workbook A Practical Guide to Achieving the Results You Want
 عنوان دیگر: راهنمای عملی برای دستیابی به نتایج مورد نظر.
 موضوع: برنامه‌ریزی روانی و زبانی
 موضوع: Neurolinguistic programming
 شناسه افزوده: عربزاده، مهدی، ۱۳۶۰ -، مترجم
 شناسه افزوده: صالحی، معصومه، ۱۳۶۳ -، مترجم
 رده بندی کنگره: ۶۲۷BF / الف ۲۰۸ ۱۳۹۶
 رده بندی دیوینی: ۱۵۸/۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۰۳۸۴۹



کتاب کار NLP

راهنمای عملی برای دستیابی به نتایج مورد نظر

ناشر: انتشارات بیاض

نویسنده: جوزف اوکانر

مترجمان: دکتر معصومه صالحی

مهندس مهدی عربزاده قهپازی

طراح جلد: مجید رستمی

ناظر چاپ: مهram جوکار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۴۹-۵-۷

تهران: خیابان شریعتی نرسیده به سه راه طالقانی، خیابان

بوشهر، شماره ۲۱، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۳۴۲۷۰۳

آدرس ایمیل: bayaz_86@yahoo.com

تلفن پخش: ۰۹۱۲۴۸۰۹۷۹۲

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۹	بخش اول: NLP چیست؟
۲۲	اصول NLP
۲۳	پیش فرض های NLP
۲۵	NLP چه کار می کند؟
۲۷	اکولوژی
۲۹	ضمیمه خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه
۳۰	برنامه عملی
۳۳	بخش دوم: اهداف
۳۴	فکر کردن در مورد اهداف
۳۵	چگونگی شکل گرفتن اهداف
۳۹	HUGGS اهداف بزرگ
۴۰	باورها
۴۱	امکان پذیر بودن
۴۲	توانایی
۴۲	شایستگی
۴۴	جملات تاکیدی
۴۵	برنامه عملی
۴۸	بخش سوم: یادگیری
۴۸	سطوح یادگیری
۵۰	منطقه یادگیری
۵۱	یادگیری ساده و مولد
۵۳	سطوح عصب شناختی
۵۶	زبان سطوح عصب شناختی
۵۷	همسوسازی سطوح عصب شناختی
۶۰	جایگاه های ادراکی
۶۲	آینه برتر در NLP
۶۴	الگوی جلسه موثر
۶۶	برنامه عملی

۶۹	بخش چهارم: رابطه
۷۰	ارتباط موثر و اعتماد
۷۱	همراهی و هدایت
۷۲	همراهی با خودتان
۷۲	همگام سازی و ناهمگام سازی
۷۷	برنامه عملی
۸۰	بخش پنجم: حواس پنجگانه
۸۰	توجه
۸۲	تهیه فهرست شخصی
۸۳	سیستم معرف
۸۵	نشانه های شناسایی
۸۷	نشانه های شناسایی از طریق حرکات چشم
۸۸	سایر الگوهای جسمی
۸۹	سوالاتی به منظور تست نسیز نشانه های چشمی
۹۰	دیدن تصاویر ذهنی
۹۰	تقویت تصویرسازی
۹۲	شنیدن صداهای ذهنی
۹۲	تقویت شنوایی
۹۳	تماس پیدا کردن با احساسات
۹۵	تقویت آگاهی لامسه ای
۹۶	سیستم معرف ترجیحی
۱۰۰	سیستم معرف اصلی
۱۰۰	همپوشانی
۱۰۱	حس متقارن
۱۰۲	یکپارچه سازی حرکت چشم
۱۰۴	زبان حسی
۱۰۶	کلمات و عبارات غیرحسی
۱۱۰	برنامه عملی
۱۱۴	بخش ششم: حالت روحی
۱۱۵	حالت ها و توانایی ها

۱۱۶	حالت پایه شما
۱۱۷	خودآحاسسی و دگر احساسی
۱۲۰	آنکرها
۱۲۲	ایجاد آنکرها
۱۲۴	خنتی سازی و قطع کننده الگو
۱۲۵	آنکراژ منابع
۱۲۶	استخراج حالت منبع
۱۲۷	ارزیاء حال
۱۲۹	آنکرها ی زنجیره ای، انباشته و سقوط کننده
۱۳۱	بازسازی گذشته
۱۳۳	حالت ها و فراحاس ها
۱۳۶	تغییر حالت
۱۳۸	برنامه عملی
۱۴۳	بخش هفتم: درون ذهن
۱۴۴	ساب مدالیت ه های دیجیتال و آنالوگ
۱۴۹	زبان و ساب مدالیت ه ها
۱۵۰	استخراج ساب مدالیت ه ها
۱۵۳	تحلیل بین ساب مدالیت ه ها
۱۵۵	سویش
۱۵۷	دگر احساسی دیداری / لامسه ای
۱۵۹	درس گرفتن از تجربه
۱۶۳	خطوط زمان
۱۶۵	استفاده از خطوط زمان
۱۶۸	برنامه عملی
۱۷۲	بخش هشتم: استراتژی ها
۱۷۵	TOTE در NLP
۱۷۷	مقابله TOTE ها
۱۷۹	استخراج استراتژی
۱۸۱	یادداشت برداری از استراتژی
۱۸۳	طراحی استراتژی ها

۱۸۴	نصب کردن استراتژی ها
۱۸۵	استراتژی خلاقیت دیزنی
۱۸۸	تولید کننده رفتار جدید
۱۸۹	مدل برداری
۱۹۱	برنامه عملی
۱۹۴	بخش نهم: زبان
۱۹۶	زبان به عنوان یک سیستم
۲۰۲	ساختار عمقی و ساختار سطحی
۲۰۳	پرسش ها و جستجوهای استخراجی
۲۰۷	بخش دهم: متامدل
۲۰۹	متامدل چه کاری انجام می دهد؟
۲۰۹	الگوهای متامدل: حذف
۲۱۱	الگوهای متامدل: قایم
۲۱۳	الگوهای متامدل: قضاوت
۲۱۴	الگوهای متامدل: قوانین جهانی
۲۱۷	الگوهای متامدل: عامل وجهی
۲۲۰	الگوهای متامدل: اسمی سازی
۲۲۴	الگوهای متامدل: ذهن خوانی
۲۲۵	الگوهای متامدل: تساویهای پیچیده
۲۲۷	الگوهای متامدل: علت و معلول
۲۲۹	الگوهای متامدل: پیش فرض
۲۳۱	الگوهای متامدل: خلاصه
۲۳۲	استفاده از متامدل
۲۳۹	برنامه عملی
۲۴۴	بخش یازدهم: میلتون مدل
۲۴۶	خلسه
۲۴۷	نشانه های خلسه
۲۵۱	زبان خلسه
۲۵۳	میلتون مدل و متامدل
۲۵۴	الگوهای میلتون مدل

۲۵۶	استفاده از میلتون مدل
۲۵۷	همراهی با تجربه شخص
۲۵۷	پرت کردن حواس ضمیر خودآگاه
۲۶۱	استعاره
۲۶۲	سیاست، فروش و تبلیغات
۲۶۲	برنامه عملی
۲۶۷	بخش دوازدهم: استعاره
۲۶۸	استعاره های روزمره
۲۷۰	انواع استعاره
۲۷۵	برنامه عملی
۲۷۸	بخش سیزدهم: نوشتار
۲۷۹	نوشتار واضح
۲۸۱	زبان دیجیتال
۲۸۲	زبان حسی
۲۸۵	برنامه عملی
۲۸۷	بخش چهاردهم: فهمیدن
۲۸۸	فیلتر تجربه
۲۹۰	بخش بندی
۲۹۵	مذاکره و میانجی گری
۲۹۷	مهارت های مذاکره
۳۰۱	خلاصه کردن
۳۰۲	همسو کردن جایگاه های ادراکی
۳۰۴	یکپارچه سازی قسمت ها
۳۰۶	مذاکره درونی: برخورد با قسمت های ناسازگار
۳۰۷	هماهنگی و ناهماهنگی
۳۱۲	برنامه عملی
۳۱۷	بخش پانزدهم: چهارچوب بندی
۳۱۹	چهارچوب های اصلی NLP
۳۲۶	رفتار، ارزش ها و منظور
۳۲۸	چهارچوب بندی مجدد

۳۳۲	ساختار چهارچوب بندی مجدد
۳۳۶	برنامه عملی
۳۳۹	بخش شانزدهم: جمع بندی
۳۳۹	NLP و تفکر سیستمی
۳۴۳	عناصر اصلی NLP
۳۴۵	الگوهای اعمال نیرو
۳۴۶	بکارگیری الگوهای NLP
۳۵۱	راهنمای الگوهای NLP
۳۵۷	زندگی کردن با پیش فرض های NLP
۳۶۰	قانون ۸/۲۰
۳۶۱	چگونه بیشترین استفاده را از NLP ببریم؟
۳۶۳	برنامه عملی
۳۶۷	پیوست ۱
۳۷۱	پیوست ۲
۳۷۸	واژه نامه
۳۸۹	درباره نویسنده

مقدمه نویسنده

به کتاب کار NLP خوش آمدید. این کتاب کاملترین راهنمای موجود برای برنامه ریزی عصبی-زبانی (NLP) می باشد و شامل تمرینات، راه حل ها و منابع مفید برای دانشجویان است. با استفاده از تمرینات این کتاب شما قادر خواهید بود تا خود و جهان پیرامون خود را تغییر دهید. این کتاب بسیار راحت، قابل درک و سرگرم کننده است. من امیدوارم این کتاب به شما در جهت بهتر شدن، شنیدن و احساس کردن جهان به منظور شناخت بهتر خود و دیگران کمک کند. در صورتی که شما از قبل اطلاعاتی در مورد NLP داشته باشید، این کتاب منبعی ارزشمند برای تکمیل دانسته ها و ارائه نظریات جدیدتر خواهد بود.

در ابتدا از این کتاب به عنوان کتاب کار NLP برای دانشجویان خود استفاده شد. من آن کتاب راهنما را با بازنگری، تغییر و کم و زیاد کردن، تبدیل به کتب موجود کرده ام و بیشتر مطالب را به صورت مختصر و مفید از کتاب اصلی در آورده ام.

کتاب حاضر شامل چندین بخش می باشد که هر بخش به موضوعی می پردازد و در قسمت انتهایی توضیح می دهد که چگونه می توان تمامی این موارد را باهم ترکیب نمود و چه تکنیک و راه حلی در چه موقعیتی استفاده می شود. NLP تا حدودی شبیه به یک جعبه ابزار جادویی است. شما از خود می پرسید که کجا می توانم از این ابزار استفاده کنم و این کتاب به سوال شما پاسخ می دهد.

همچنین بخش نهایی به شما می گوید که چگونه ابزارهای شخصی خود را ایجاد کرده و آنها را به جعبه خود اضافه کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

شما می توانید از هر جایی شروع کنید، هر قسمتی از کتاب را که برایتان جالب است، مطالعه کنید. در صورتی که به اعتقاد من اگر به ترتیب پیش بروید، به دیدگاه بهتری برای فهم این هولوگرام دست خواهید یافت.

در صورتی که شما تازه وارد هستید، مطالب بسیاری را در این کتاب خواهید یافت. همچنین نظریات بسیاری را کشف خواهید کرد تا بتوانید خود را در جهت هر نوع ارتباط و یا پیشرفت مهارت های شخصی سازگار نمایید.

در انتهای هر بخش، یک برنامه عملی با تمرین ها و پیشنهاداتی برای ایجاد مهارت و تبدیل نظریات به حقیقت وجود دارد. این برنامه ها تا زمانی که شما آنها را درک نکرده و کاری را با آن انجام ندهید، بی کاردنی نیستند و در واقع تمرین هایی در جهت زندگی روزمره می باشند. لازم نیست که این تمرینات پیش از آن که شما بتوانید صفحه بعد را بخوانید تکمیل شوند. اگر من از همه انتظار داشته باشم که همه ی آن کارها را انجام دهند، خودم را دست انداخته ام. اینها همگی پیشنهاد هستند. هر چیزی را که شما دوست دارید و برایتان موثر است را انتخاب کنید.

ممکن است که بخوانید از این کتاب بیشتر به صورت خلاقانه استفاده کنید مانند کتاب فال چینی.

زمانی که شما مشکلی دارید و قصد دارید تا به بهای توصیه ها عمل کنید، کتاب را به صورت اتفاقی باز کنید و یک صفحه را بخوانید. بارها این به این صورت است که مشکل و مفهومی را که از خواندن کتاب بدست می آورید، هر دو از یک مکان یعنی ذهن شما می آیند. این کتاب در مورد زمینه های جالب از تجربیات ما می باشد. برخی از رویاها شگفت انگیزند. ما بدون اشتباه کارهایمان را طوری انجام می دهیم که کس دیگری نمی تواند آن را انجام دهد. برخی از روزها نیز وحشتناک هستند. انگار همه عوامل دست به دست هم داده اند تا کارهای ما را خنثی کنند و ما قادر به انجام هیچ کاری به شکل صحیح نیستیم.

این اتفاقات چگونه رخ می دهند؟ NLP به این سوالات پاسخ می دهد و در این صورت شما قادر خواهید بود تا هر روز را راحت پشت سر بگذارید و یاد بگیرید که چگونه محدودیت های قبلی را کاهش دهید.