

کاهش خودنمایی و افزایش اعتماد بنفس با NLP

مؤلف

مازیار فرزین

www.ketab.ir



سرشناسه	: فرزین، مازیار، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: کاهش خودنمایی و افزایش اعتماد بنفس با NLP/مولف مازیار فرزین.
مشخصات نشر	: کرج: آذرگان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۷۴ص.: جدول، نمودار .
شابک	: 978-622-6779-04-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: برنامه ریزی روانی و زبانی
موضوع	: Neurolinguistic programming
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
موضوع	: اعتماد به نفس
موضوع	: Self-confidence
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ف۶ب/ب۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۵۸/۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶ ۱۶۷

کرج: میدان آزادگان، خیابان شاهد پلاک ۱۳۱ پستی ۳۱۴۹۶۶۹۵۹۶۳۱

عنوان کتاب: کاهش خودنمایی و افزایش اعتماد بنفس با NLP

نویسنده: مازیار فرزین

انتشارات آذرگان

نوبت چاپ: اول

شابک: 978-622-6303-53-8

چاپ و لیتوگرافی: چاپ پارمیدا

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۹۰۰۰۰ ریال



پیشگفتار

جهان پیش رو و آینده جهان، یکی از دل نگرانی‌ها و دغدغه‌های جوامع بشری بوده و هست. ریشه این نگرانی را باید در فطرت جستجوگران یافت که همواره و همه‌گاه، می‌خواهند پرده‌ها و حجاب‌ها را بردارند و ابهام را زدوده و بازدارنده‌ها را از پیش راه کنار بزنند و روشن، در جام جم، فردا و فرداهای خویش را بنگرند، تا بر اساس آن نگرش، زندگی فردی و اجتماعی خویش را سازمان دهند.

کتاب حاضر که حاصل زحمات دو سال تحقیق و پژوهش‌های شبانه روزی و مستمر اینجانب در طی دهین سال، برای مقطع کارشناسی ارشد است، این دوره بی‌شک یکی از مهمترین دوران در تحولات آکادمیک هر فردی به حساب می‌آید که بسیار شیرین و پر از تلاش و دوندگی برای بوییدن گنج اوقتی علم می‌باشد چرا که اولاً با گذشتن از یک مرحله سخت و نفس‌گیر کارشناسی برای ادامه‌دهنده‌های رشته‌ای که برگزیده، انگیزه و هدف لازم را برای پرورش آموخته‌هایش کسب نموده است و ثانیاً عطش یادگیری بیشتر و تخصصی‌تر را پیدا کرده است. لذا همانند کودکی که پای به دنیای ناشناخته و پر از سوال قدم می‌گذارد در تلاش است که بیاموزد و آموخته‌هایش را با دیگران به اشتراک بگذارد. قطعاً وقتی در مسیر این بیکرانه علم که پایانی بر آن نیست، هر چه جلوتر می‌روی دریچه‌ای تازه به رویت می‌گشاید و تو را ترغیب می‌کند که باز هم بیشتر پیش بروی و هر چه در توان داری از این عالم بر دانسته‌های خود اضافه کنی تا شاید قدری از تشنگی‌ات را فرو بگذارد، مقداری از آنچه را که کسب نموده‌ای می‌توانی انتشار دهی تا آگاهی که در پشت سرت همانند روزهای گذشته تو در تلاشند که به جایگاهی که تو اکنون ایستی برسانند، نه اینکه بدون زحمت ولی شاید قدری راحت‌تر از تو به مقصودشان برسند و تریز سهمی در آسوده پیمودن مسیر دشوار آموختن داشته باشی.

مازیار فرزین

پاییز ۱۳۹۳

Dr.farzin@outlook.com

فهرست

پیشگفتار.....	۵
فصل اول: مقدمه‌ای بر برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (NLP).....	۹
تاریخچه برنامه‌ریزی عصبی-کلامی.....	۱۰
ضرورت و اهمیت آموزش برنامه‌ریزی عصبی-کلامی.....	۱۲
محتوای مقابل بی‌محتوایی.....	۱۵
فصل دوم: تاریخچه نظری و تجربی.....	۱۷
ابداع برنامه‌ریزی عصبی-زبانی.....	۱۹
مفاهیم کلیدی NLP.....	۲۰
تجسم‌ها در عمل NLP.....	۲۱
تجسم‌ها در علوم اعصاب.....	۲۳
NLP و سیستم‌های تجسم (ابعاد، ابعاد فرعی).....	۲۴
هدف برنامه‌ریزی عصبی-کلامی.....	۲۹
خودنمایی.....	۳۲
عزت نفس.....	۴۲
نگاهی بر تاریخچه پژوهشی در زمینه برنامه‌ریزی عصبی-کلامی.....	۴۶
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.....	۴۹
فصل سوم: معرفی روش انجام عملیات میدانی آموزش در برنامه‌ریزی عصبی-کلامی.....	۵۱
ابزارهای اندازه‌گیری.....	۵۱
شیوه اجرای برنامه‌های مداخله‌ای.....	۵۱
بسته‌های آموزشی.....	۵۲
فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده.....	۵۵
شاخص‌های توصیفی.....	۵۵
یافته‌های استنباطی.....	۵۷

فصل پنجم: دست آوردها..... ۶۱

یافته‌ها..... ۶۱

محدودیت‌ها و مشکلات موجود..... ۶۴

منابع و مراجع..... ۶۵

پیوست‌ها..... ۷۱

www.ketab.ir