

اضطراب در NLP **(برنامه ریزی عصبی - کلامی)**

درمان اضطراب در ده جلسه با NLP
بر اساس روش های درمانی

ریچارد بندلر

www.ketab.ir

مؤلف:
مهدی وزیریان



سازمان نشر و دانش

سرشناسه	وزیریان، مهدی، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	اضطراب در NLP (برنامه ریزی عصبی - کلامی) : درمان اضطراب در ده جلسه با NLP بر اساس روش های درمانی ریچارد بندلر / مولف مهدی وزیریان.
مشخصات نشر	تهران: سنجش و دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۶۹۴-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	برنامه ریزی روانی و زبانی
موضوع	programming Neurolinguistic
موضوع	اضطراب - درمان
موضوع	Treatment -- Anxiety
شناسه افزوده	بن دلر، ریچارد
شناسه افزوده	Richard, Bandler
رده بندی کنگره	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۸۱۶۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

عنوان: اضطراب در NLP برنامه ریزی عصبی کلامی درمان اضطراب در ده جلسه با NLP بر اساس روش های درمانی ریچارد بندلر	 www.sanjesh.ir sanjeshodanesh@iran.ir
مؤلف: مهدی وزیریان	
ناشر: سنجش و دانش	
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۴۰۰	
تیراژ: ۳۰ نسخه	
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۶۹۴-۰۰	قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال
نشانی: میدان انقلاب. خیابان انقلاب. خیابان دانشگاه. پلاک ۱۲۶. تلفن: ۰۲۱۶۱۲۶	

فهرست مطالب

۷	مقدمه
---	-------

فصل اول :

۱۲	جهانی که ما برای خود میسازیم
۱۲	آزادی شخصی
۱۲	چطور هر کس واقعیت خود را میسازد
۱۳	توانایی دیدن خود و جهان از دیدگاه های متفاوت
۱۴	چطور از خودمان فاصله بگیریم ؟

فصل دوم :

۳۴	چطور دنیای شخصی خود را بسازیم
۳۶	محدودیت های عصبی
۳۹	محدودیت های اجتماعی
۴۱	محدودیت های فردی

فصل سوم :

۵۰	چطور دنیای شخصی خود را تعبیر و تفسیر کنیم
۵۹	مرور تصاویر ذهنی
۶۰	ساختار افسردگی
۶۳	تغییر جایگاه ادراکی
۶۷	توانایی دیدن خود و جهان از دیدگاه متفاوت
۶۸	معکوس سازی خاطرات در ذهن
۶۸	درمان فوبی
۷۰	درمان شکست های عاطفی
۷۱	ادغام تجربیات ذهنی
۷۱	درمان فوبی سگ
۷۱	ساختار فوبیا
۷۲	ذهن خوانی و برهم زدن ساختار ذهنی
۷۲	تغییر دادن منبع صدای درونی
۷۵	کشف ساختار ذهنی و استراتژی رفتار
۷۵	چگونه از خواب به راحتی بیدار شویم
۷۶	چگونه نگران شویم
۷۷	افراد تعبیرشان را از دنیایی که در آن زندگی میکنند چگونه میسازند
۷۹	گرفتاری چگونه درست میشود
۸۱	مرتب سازی تجربیات ذهنی
۸۲	تغییر باورهای ذهنی

همیشه مشکل، فکراست

هر یک از ما، نگارنده نقشه خاص خود هستیم، که آن را ((زندگی)) می نامیم. همه این نقشه ها، سرانجام ما را به یک منشا واحد هدایت میکنند و آن چیزی نیست جز خود ما.

ما به عنوان یک انسان توانایی زیادی در یادگیری داریم، نکات منفی و آسیب زا را هم بصورت عالی و بی نقص یاد میگیریم و همین یادگیری ها، اکثر مشکلات روحی و روانی را برای ما ایجاد میکنند لذا ما هر آنچه هستیم همه از یادگیری های ماست و با این یادگیری ها تغییر میدهیم و تغییر میکنیم.

این کتاب برای تغییر افکار، احساس و رفتار شما طراحی شده است و راهنمایی است که به شما کمک میکند دنیای شخصی خود را، خودتان بسازید و اجازه ندهید که جامعه، اطرافیان، مکاتب، سنت ها، محدودیت های اجتماعی، رژنتیکی، محدودیت های فردی، آزادی شخصی شما را بگیرند و یک دنیای تعریف شده و تحریف شده را به شما تحمیل کنند چون نهایت خوشحالی، خلاقیت و سلامت ذهنی تان، در دنیای آزاد و بدون محدودیت نهفته است. این کتاب به شما کمک میکند تا تغییرات بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید و از دارو درمانی بپرهیزید و با کمک ان یاد بگیرید تا روند آهسته و طولانی تغییر را با سرعت بیشتری انجام دهید.

قسمتی از این کتاب حاصل تکنیک های برجسته ای از ریچارد بندلر در ساختار جادو و تمثیل های دنیل کلاک و ریچارد مارتن میباشد، که با دقت بی نظیری با قلم خود ایشان بدون هیچ تغییری بیان شده است تا اثر بخشی این تکنیک ها در طول درمان به طور کامل حفظ شود.

حس خوب داشتن مثل یک راهنما، رفتار ما را هدایت می کند به گونه ای که در آینده وقتی از خواب بیدار شوید، شروع به پرسیدن این سوالات از خود می کنید که من امروز چقدر تفریح و سرگرمی

خواهم داشت؟ چقدر آزادی شخصی توانم داشته باشم؟ چقدر بیشتر از قبل می توانم کارهایی را که می کردم، انجام دهم؟

وقتی که دیگران شروع به پرسیدن سوالات خوب می کنند، تصاویر خوبی را هم در ذهنشان مجسم می کنند؟ اگر شما تصاویر خوبی در ذهن داشته باشید، حس خوبی هم به دست خواهید آورد. سپس زندگی آن چیزی می شود که شما در آن اشتیاق و شور و حال بیشتری را احساس می کنید.

من بیش از چهارده سال وقت صرف کردم تا بفهمم که چگونه باید به مردم کمک کنم تا زندگی و عادت های ناخودآگاه شان را تغییر دهند یا مهارت های تغییر زندگی به شیوه دلخواه شان را به نمایش بگذارند. و در طول این مدت همیشه شاهد این بودم که مردم با بدبختی و ناراحتی در راهروی پشت مطب من قدم میزنند و با راحتی و آرامش بیشتری از در مطب خارج می شوند. مردم هنگام خروج از دفترم شادتر بودند آنها همیشه می گفتند: خوب، این درمان خوب است اما اگر بعد از یک سال دوباره برگردد چه میشود؟

باور ما این است که پایه تمام اختلالات روانی، افکار نا کارآمد ماست و همیشه این افکار ترس و اضطراب شدیدی را به ما تحمیل میکنند و این ترس ماست که آرامش ما و مهارت های ما را کنترل میکند همیشه مشکل فکر ماست.

حقیقت موضوع این است که افراد، عادت مانند در ترس را در وجودشان رشد داده اند در حالی که نیازی نیست که در این وضعیت همیشه باقی بمانند.

اما آنها عادت کرده اند که همیشه رفتارهای خاصی را بروز دهند که خود این رفتارها مخرب هستند. ترس، کیفیت زندگی شما را خراب می کند و آزادی تان را از بین می برد و فرصت زندگی در یک جامعه آزاد را از شما می گیرد.