

NLP

روانشناسی تاریک

نویسنده: جی. آر. اسمیت

www.ketab.ir

ترجمه‌ی:

بیتا دارابی



نشر گویا

سرشناسه : اسمیت، جی. آر.

.Smith, J.R

عنوان و نام پدیدآور : NLP روانشناسی تاریک/ نویسنده جی. آر. اسمیت؛

مترجم بیتا دارابی.

مشخصات نشر : تهران : نشر گویا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۸۵ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۶-۴۱-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۵۹۳۴۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



نشر گویا

خیابان کریم خان زند، روبروی ایرانشهر، پلاک ۸۹

تلفن : ۸۸۳۱۳۴۳۱ - ۸۸۸۲۸۸۸۴

www.gooyabooks.com info@gooyapub.com



gooya.publication
gooyabookstore

NLP روانشناسی تاریک

جی. آر. اسمیت

ترجمه‌ی: بیتا دارابی

طراح جلد: محمد زمانیان

صفحه‌آرا: فریبا محمدپور

چاپ نخست: ۱۴۰۰ ● تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۶-۴۱-۵

چاپ: خانه‌ی فرهنگ و هنر گویا

حق چاپ و انتشار کلیه‌ی مطالب محفوظ است.

هرگونه اقتباس و استفاده از مطالب منوط به دریافت اجازه از ناشر است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۶	ما چگونه اطلاعات را دریافت می‌کنیم
۱۹	ویژگی‌های شخصیتی شما
۲۰	ماهیت غریزی مغز
۲۵	فصل اول. برنامه‌نویسی عصبی - کلامی و نقشه ذهنی
۲۹	معنای یک مفهوم ذهنی است
۳۱	ما قادر هستیم احساسات خود را تغییر دهیم
۳۵	فصل دوم. شناخت تثلیث نامقدس
۴۶	نیمه تاریک دست‌کاری
۵۳	فصل سوم. دست‌کاری روانی و تطبیق رفتار
۵۵	دست‌کاری چیست؟
۵۸	آیا کسی می‌تواند از نقشه واقعیت ما علیه خودمان استفاده کند؟
۵۹	تقلید از زبان بدن شما

فصل هشتم. ترغیب فرا آگاهانه.....	۱۵۱
درک بخش ناخودآگاه ذهن.....	۱۵۳
ذهن ناخودآگاه چگونه کار می کند؟.....	۱۵۴
ترغیب.....	۱۶۰
روانشناسی ترغیب.....	۱۶۲
ترغیب فرا آگاهانه چیست؟.....	۱۶۴
راه های مختلفی که شما به طور فرا آگاهانه ترغیب می شوید (و حتی متوجه آن نمی شوید!).....	۱۷۰
درخواست بیشتر.....	۱۷۱
انجام کارهای پسندیده.....	۱۷۲
متملق بودن.....	۱۷۴
انتخاب زمان مناسب برای مطرح کردن درخواست.....	۱۷۶
نتیجه گیری.....	۱۷۹
توضیحات کتاب.....	۱۸۳

مقدمه

اِن. ال. پی چیست؟ آیا می‌دانستید که از طریق هیپنوتیزم می‌توانید جلوی عادت‌های بد خود مانند؛ سیگار کشیدن یا خوردن غذاهای بی‌ارزش را بگیرید؟ به این فکر کنید که این مسئله چقدر می‌تواند مسیر زندگی شما را تغییر دهد و به شما کمک کند تا دری به‌سوی زندگی بهتر باز کنید! آیا می‌دانستید که از طریق اِن. ال. پی می‌توانید چیزهای بسیار جدید و مهیجی بیاموزید که می‌تواند به شما در بهبود سبک زندگی و پیشرفت‌های فردی کمک کند؟ اگرچه ممکن است از این موضوع بی‌اطلاع بوده باشید؛ اما باید بدانید که روش‌های بسیار زیادی وجود دارد که با استفاده از تکنیک‌های اِن. ال. پی می‌توانید برای بهبود وضعیت خود و کسب تجربه‌های بهتر در زندگی از آن‌ها استفاده کنید!

اولین سؤال شما ممکن است این باشد که «اِن. ال. پی یا

برنامه‌نویسی عصبی - کلامی^۱ دقیقاً چیست؟» شاید شما قبلاً حتی این اصطلاح را نشنیده باشید، چه برسد به اینکه بدانید چه معنا و کاربردی دارد! اما پرسیدن این سؤال منصفانه و ضروری است، چراکه در هنگام یادگیری هر موضوع جدیدی، درک بنیان‌های آن موضوع حیاتی است. این مسئله دربارهٔ این. ال. پی هم صدق می‌کند!

برنامه‌نویسی عصبی - کلامی، در دهه ۱۹۷۰ توسط یک دانشجوی ریاضی و مدل‌سازی و یک استاد زبان‌شناسی در دانشگاه سانتاکروز کالیفرنیا بنیان‌گذاری شده است. این. ال. پی، روشی است که سعی در کمک به مهارت‌های ارتباطی، روان‌درمانی و رشد فردی دارد.

بر اساس این روش درمانی، بین مغز (عصب مغزی)، زبان (زبان‌شناسی) و الگوهای رفتاری آموخته شده (برنامه‌نویسی) ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. در این تکنیک اعتقاد بر این است که با تغییر و دگرگون‌سازی این سه فاکتور، می‌توان الگوهای رفتاری یک فرد را بهبود بخشیده یا در جهت رسیدن به هدف خاصی برنامه‌ریزی کرد. سازندگان این رویکرد و همچنین بسیاری از افرادی که از آن پیروی می‌کنند، معتقدند که با استفاده از این روش درمانی می‌توان مجموعه‌ای از مسائل، مشکلات و موانع زندگی را حل کرد.

افسردگی، اعتیاد، فوبیا، آلرژی، سرماخوردگی یا اختلالات یادگیری