

زمانی برای تغییر

۱۴ تکنیک NIP برای تغییرات ماندگار

تألیف:

سجاد نیاکانی



انتشارات راز نهان

۱۳۹۶

سرشناسه	: زمانی، سجاد، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: زمانی برای تغییر: ۱۴ تکنیک NLP برای تغییرات ماندگار / سجاد زمانی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۳ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۳۱۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
سنوان دیگر	: ۱۴ تکنیک NLP برای تغییرات ماندگار.
موضوع	: برنامه‌ریزی روانی و زبانی
موضوع	: Neurolinguistic programming
موضوع	: تحول (روان‌شناسی)
موضوع	: Change (Psychology)
رده‌بندی دهگانه	: BF۶۳۷/۴۷۴ ۱۳۹۶
رده‌بندی دی‌جی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۲۸۷۲۸

آدرس: میدان انقلاب اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ تلفن مرکز: پخش ۰۹۳۹۲۰۹۶۰۰۲ آدرس سایت: www.tehrannlp.com	
--	---

عنوان کتاب.. زمانی برای تغییر: ۱۴ تکنیک NLP برای تغییرات ماندگار	
مؤلف.....	سجاد زمانی
صفحه آرا.....	رضا کاوه
طراح جلد.....	رضا کاوه
ناشر.....	رازنهان
شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۶
قیمت.....	۱۷۰۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-314-8	

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه مولف.....
۱۷.....	فصل اول: آغاز تغییر.....
۱۸.....	ما دروغگو هستیم.....
۱۹.....	میانبری در کار نیست.....
۲۰.....	به پیام‌های بدن توجه کنید.....
۲۱.....	دعوت را قبول کن.....
۲۲.....	داستان موش پرنده.....
۲۸.....	بد قویتر از خوب است.....
۳۱.....	ابهام دشمن تغییر است.....
۳۲.....	تخلیه احساسات.....
۳۳.....	کسب حال خوب.....
۳۵.....	فصل دوم: ان ال پی چیست؟.....
۳۶.....	قصه از کجا شروع شد؟.....
۳۷.....	NLP چیست؟.....
۳۸.....	چرا ان ال پی مفید است؟.....
۴۰.....	ان ال پی چه کاری انجام می‌دهد؟.....

۴۲..... جادوی ان ال پی

۴۸..... پیش فرض‌های ان ال پی

۵۳..... چگونه یاد بگیریم؟

۵۵..... تکنیک تکیه گاه ذهنی در NLP

۶۰..... چگونه یک میمون را شکار کنیم؟

۶۲..... مغز ما چگونه کار می‌کند؟

۶۵..... چگزنه اعداد و کلمات را به خاطر بسپاریم؟

۶۹..... یادگیری زبان انگلیسی در خواب حقیقت دارد؟

۷۲..... تکنیک تسخیر احساسات در لحظه

۷۴..... باو غایت را عوض کن

۷۹..... من چای و نبات هستم

۸۲..... چگونه با تکنیک سوئپ تصمیم‌های جدید را عملی سازیم؟

۸۷..... چگونه رفتار جدید بسازیم؟

۹۱..... چگونه درمان فوبیا اترسای اهی

۹۷..... **فصل سوم: هدفگذاری**

۹۸..... ابتدا هدف را زندگی کن

۱۰۰..... چگونه هدفگذاری کنیم؟

۱۰۳..... بعد از رسیدن به هدف چه احساسی خواهیم داشت؟

۱۰۵..... ارزشهای شغلی شما چیست؟

۱۰۶..... مدلسازی افراد موفق

۱۱۵..... **فصل چهارم: ارتباط موثر**

۱۱۶..... انواع تیپ‌های شخصیتی در ان ال پی

۱۱۶..... تست یافتن تیپ شخصیتی خود

۱۲۱..... پنج مشخصه افراد دیداری

۱۲۲..... پنج مشخصه افراد شنیداری

۱۲۳..... پنج مشخصه افراد حسی

- ویژگی افراد شنیداری منطقی ۱۲۳
- چرا مطالب را یاد نمی‌گیریم؟ ۱۲۴
- چرا همسر من ارتباط خوبی برقرار نمی‌کند؟ ۱۲۵
- روش‌های خاص تاثیرگذاری ۱۲۶
- تکنیک کارت قرمز ۱۲۸
- در روش برخورد با افراد بدبین ۱۳۰
- تکنیک مقابله با انتقاد ۱۳۲
- چگونه ارتباطی برقرار کنیم؟ ۱۳۴
- تحلیل حرکات چشم ان ال بی ۱۳۶
- همگام سازی با ۱۴۶
- چگونه مذاکره تلفنی موفق داشته باشیم؟ ۱۵۰

فصل پنجم: کنترل ذهن ۱۵۳

- چگونه گفتگوهای ذهنی را کسر کنیم؟ ۱۵۴
- چگونه از شر نقش‌های بد ذهنی خلاص شویم؟ ۱۵۹
- چگونه قدرت تجسم خود را افزایش دهیم؟ ۱۶۲
- کدام نقش را در زندگی انتخاب کرده اید؟ ۱۶۳
- چگونه ذهن خود را اصلاح کنیم؟ ۱۶۹
- لطفا پایین را نگاه نکن ۱۷۰
- تکنیک صندلی خالی ۱۷۳
- چگونه صبح زود از خواب بیدار شویم؟ ۱۷۶

فصل ششم: تحول فردی ۱۸۱

- تکنیک والت دیزنی ۱۸۲
- استراتژی فردی ۱۸۵
- در چه مواقعی برنامه ریزی جواب نمی‌دهد؟ ۱۸۷
- شما بعد از شکست چکار می‌کنید؟ ۱۸۷

از اشتباه نترس..... ۱۹۰

لطفا دایناسور نباشید..... ۱۹۳

راه تشخیص اهداف درست چیست؟..... ۱۹۶

چگونه برنامه ریزی روزانه داشته باشیم؟..... ۱۹۸

منابع..... ۲۰۳

www.ketab.ir

مقدمه مولف



سالهاست، چون تعالی فردی و سازمانی فعالیت می‌کنم و دوره‌های مختلفی را در سراسر کشور برگزار نموده‌ام. کتابهای تحول فردی در زمینه ان ال پی موجود در بازار، ماهی بی‌سورت مستقیم و با ترجمه تحت الفظی اصطلاحات تخصصی به فارسی برگردانده شده‌اند که خواننده را با چالش روبرو می‌سازد. در کتاب حاضر سعی شده است از تجارب برگزاری کلاس‌ها و مطالعات اینجانب در حوزه ان ال پی استفاده شود.

در حدیثی از امام علی آمده است: "دوائک فیک و تبصروا" به معنی اینکه دواي دردت در توست اما خود نمی‌دانی. انسان در مرحله با مشکلات سه واکنش نشان می‌دهند. واکنش اول انکار موضوع است. در مرحله دوم سعی در حفظ روند فعلی دارند و واکنش سوم پذیرش است. اگر بخیر باشیم تغییر کنیم، ابتدا باید بپذیریم که نواقصی در ما وجود دارد و در پی حل آن برآییم. اکنون که در حال مطالعه این کتاب هستید، نشان می‌دهد که چقدر به تعالی فردی اهمیت می‌دهید و حاضرید برای آن تلاش کنید.

از کجا بدانم مطالب این کتاب مفید است؟

دلیل اول: مولف ساله‌است مطالب ارائه شده در کتاب را بعنوان مربی ان ال پی و رشد فردی بصورت آکادمیک در سراسر کشور آموزش می‌دهد و کتاب فوق چکیده مشاوره‌ها و دوره‌های مختلف است و همچنین از منابع معتبر خارجی نیز استفاده شده است.

دلیل دوم: همچنین در همایش‌ها و دوره‌های مختلف که با مردم در ارتباط بودیم، شاهد تغییرات خوبی در شرکت کنندگان و رضایت آنان بوده‌ایم و تونسته‌ایم تجاربات فوق را در این کتاب بگنجانیم.

دلیل سوم: این کتاب فقط مطالب تئوری را ارائه نمی‌دهد. در هر فصل چندین تمرین وجود داره که میتونید انجام دادن آنها، روند پیشرفت خود را مشاهده کنید.

اشخاص برای دیدن شگفتی‌ها تن به تمرین می‌دهند.

از بلندی کوهها

از امواج عظیم دریاها

در امتداد طولانی رودخانه‌ها و در دل وسیع اقیانوسها

در حرکت دورانی ستاره‌ها

اما از کنار خود بی توجه عبور می‌کنند.

سجاد زمانی

تهران ۱۳۹۵