

سرنشانه	قراخانیلو، ابوالفضل، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	تئوری تغییر: با دانش آن ال بی زندگی خود را آن طور که دوست دارید تغییر دهید
مشخصات نشر	ابوالفضل قراخانیلو
مشخصات ظاهری	تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۴
شابک	۲۶۰ ص: جدول، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
وضعیت فهرست‌نویسی	۲۲۰۰۰ ریال، ۶-۵۲-۷۵۴۷-۹۷۸-۶۰۰
عنوان دیگر	قیفا
موضوع	با دانش آن ال بی زندگی خود را آن طور که دوست دارید تغییر دهید
موضوع	تحول (روان‌شناسی)
موضوع	برنامه‌ریزی روانی و زیبایی
موضوع	موقفیت
زبندی کنگره	۱۳۹۵ ق ۳، BF۶۳۷
رده‌بندی دیوئی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۱۹۴۲۵

تئوری تغییر

مؤلف: ابوالفضل قراخانیلو

صفحه‌آرایی: جعفر خدایی

طراح: طیبہ نظری

ناشر: تعالی

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۷-۵۲-۶

نشانی مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، ابتدای جمالزاده شمالی،

کوچه شهید بزمه، کوچه صالحی، پلاک ۴

تلفن: ۰۹۱۲۲۰۳۷۴۲۵

نشانی پست الکترونیک: taalibook@yahoo.com

نشانی اینترنتی: www.taalibook.com



مقدمه استاد پویا امام ۱۳

مقدمه مولف ۱۵

فصل صفرم: انسان، محقق و خالق ۱۷

آنچه در این کتاب می‌خوانید ۲۴

فصل اول: ذهن انسان ۳۱

شناختن ذهنتان ۳۳

ذهن ناخودآگاه انسان ۳۴

همکاری دو ذهن برای پیشبرد کارها ۳۶

شناختن ذهن ناخودآگاهتان ۳۷

شناختن ذهن خودآگاهتان ۴۱

چگونه اطلاعات در مغزتان ثبت می‌شوند؟ ۴۳

اختلال نرس و استرس پس از حادثه ۴۳

فصل دوم: آشنایی با ان.ا.ل.پی ۴۵

تاریخچه ان.ا.ل.پی ۴۷

تعریف ان.ا.ل.پی ۵۰

انحوسن ان.ا.ل.پی ۵۳

تعریف پذیری ۵۵

۵۶	پیش فرض‌های بن‌ال‌پی
۵۷	آشنایی با نقشه ذهنی دیگران
۶۵	فصل سوم: تلقین
۶۷	قوانین تلقین دکتر امبل کوئه
۷۱	تأثیر تلقینات دیگران
۷۵	فصل چهارم: چگونه یاد می‌گیریم؟
۷۷	یادگیری
۷۹	تعطاف‌پذیری معلمان
۸۰	مهارت‌های رادگاه و مهارت ناخودآگاه
۸۶	ناتوانی در یادگیری
۸۹	فصل پنجم: آفیت‌های و هی
۹۱	خاطرات شما
۹۹	کیفیت‌های فرعی صداها
۱۰۰	کیفیت‌های فرعی حس لامسه
۱۰۱	تفاوت‌های کیفیت‌های فرعی از نظر عملکرد
۱۰۱	کنترل خاطرات گذشته
۱۰۵	فصل ششم: تغییر سازنده، شاهکار زندگی
۱۰۷	تغییر چیست؟
۱۰۹	ایجاد تغییرات سازنده
۱۱۷	فصل هفتم: سطوح منطقی رابرت دیلتز
۱۱۹	سطوح منطقی دیلتز
۱۲۲	حرکت روی سطوح منطقی
۱۲۴	پیدا کردن سطح مناسب برای تغییر
۱۴۱	فصل هشتم: هدف‌گذاری
۱۴۳	هدف‌گذاری
۱۴۴	چرخ زندگی
۱۵۳	هدف‌تان را لمس کنید

۱۵۵	فرمول موفقیت
۱۶۳	فصل نهم: باورهای انسان
۱۶۵	قدرت باورها
۱۶۵	باورها
۱۶۸	انواع باورها
۱۷۵	فصل دهم: لنگر خود را بیندازید
۱۷۷	لنگرها
۱۷۹	ازمایش بدان باورهای
۱۷۹	ساختن خانه دلخواه
۱۸۰	الگوی ایجاد لنگرها (اندازه گرها)
۱۸۲	شرایط لنگرها
۱۸۳	لنگرهای منفی
۱۸۵	شناسایی لنگرها
۱۸۶	تغییر حالتها و احساسات با لنگرها
۱۸۶	رنجیر کردن لنگرها
۱۸۷	الگوی رنجیر کردن لنگرها
۱۸۹	زیرین بردن لنگرهای منفی
۱۹۱	تکنیک حلقه اعلی
۱۹۵	فصل یازدهم: ساعت خود را کوک کنید
۱۹۷	تعریف زمان
۱۹۷	گذر زمان
۱۹۹	خاطرات چگونه شکل می گیرند؟
۲۰۰	کشتلت
۲۰۱	کشیدن خط زمان
۲۰۳	تغییر خط زمان
۲۰۵	حرکت روی خط زمان
۲۰۶	رها شدن از احساسات منفی





۲۱۰.....	الگوی رهایی از نگرانی در مورد آینده.....
۲۱۶.....	گذشتن از غم و غصه.....
۲۲۱.....	فصل دوازدهم: ترس ها و فوبیاها.....
۲۲۳.....	ترس ها و فوبیاها.....
۲۲۶.....	الگوی خاتمه دادن به فوبیا.....
۲۲۹.....	فصل سیزدهم: عادت ها و وسواس ها.....
۲۳۱.....	عادت ها و وسواس ها، حاصل یادگیری انسان.....
۲۳۲.....	قسمت های ذهن ناخودآگاه.....
۲۳۳.....	نقل گیر عادت ها و وسواس ها.....
۲۳۴.....	وسواس ها.....
۲۳۵.....	ترک سید.....
۲۴۱.....	فصل چهاردهم: معانی ارتباط در ان.ال.پی.....
۲۴۳.....	ارتباط مؤثر.....
۲۴۴.....	شرایط برقراری ارتباط مؤثر.....
۲۴۶.....	شیوه های ارتباط.....
۲۵۵.....	سخن پایانی.....

www.ketab.ir



مقدمه استاد پويا امامى

تغییر، جری است که انسان از همان ابتدای تولد که مجبور است بطن مادر را به سمت دنیای بیرون ها کند، درگیر آن است. شاید برای همین، همیشه از تغییر هراس دارد و آن را مطلوب نمی داند. اما تغییر دو دسته ی عمده است، تغییری که فرد می خواهد در زندگی ایجاد کند و تغییری که دیگران در زندگی وی ایجاد می کنند. تفاوت این دو تغییر، مانند تفاوت خال لب و دانه ی فاس است. آنجا که این تغییرات خواسته و ناخواسته محسوب می شوند، بنابراین نظام عصبی، انسان در تعامل با این دو نوع تغییر، به شیوه ی یکسانی عمل می کند. یکی از مباحث بسیار مهم در بهره ریزی عصبی زبانی، مدیریت تغییر است. برنامه ریزی عصبی زبانی، این قبیل تفاوت ها را شناسایی می کند و برنامه ی هدایت و هموار سازی راه تغییر را نشان می دهد.

در این کتاب، عناصر تغییر معرفی شده و ابزارهای آن، ال.پی.بی. به کنترل و کنترل این عناصر توضیح داده می شود. خواننده با همراهی این کتاب با ویژگی های اشک و زبان نظام تفکر، رفتار و احساس خود آشنا می شود و با این آشنایی می تواند موانع موجود در اهداف را شناسایی کند. پس از شناسایی موانع، با فعالیت هایی که در ارتباط با بخش های مختلف این کتاب بیان شده است می تواند، موانع را رفع کرده یا آن ها را به فرصتی برای تحقق اهداف خود تبدیل کند.

این کتاب حاصل پژوهش های بسیار در زمینه ی کاربردهای ال.پی.بی است که مؤلف



در زندگی شخصی خود جنبه‌های مختلف آن را تجربه کرده است. مباحث مطرح شده به خواننده کمک می‌کند، آشنایی کاملی با ان.ال.پی کسب و نیازهای آموزشی خود را شناسایی کند و در جهت بهره‌برداری مناسب از نظام تفکر خود گام‌های موثری بردارد. آنچه موجب موفقیت انسان‌ها می‌شود، داشتن انگیزه و احساس ذوق و شوق برای رسیدن به هدف است. با مطالعه‌ی این کتاب، شناسایی و کنترل احساسات میسر شده و فرد می‌تواند احساس مناسب را در زمان مناسب برای خود ایجاد نماید. مقاومت در برابر تغییرات ناخواسته، گاه موجب از دست رفتن روابط خانوادگی یا دوستانه می‌شود. در برخی موارد، فرد برای حفظ این روابط، ناگزیر تن به تغییر ناخواسته می‌دهد. ان.ال.پی ابزار مناسبی را در دسترس می‌گذارد که به فرد می‌تواند با آموختن شیوه‌های ارتباط موثر خود، روابط خانوادگی و دوستی خود را از گزند تغییرات ناخواسته حفظ کند. راهکارهای قرار داده‌شده در این کتاب توضیح داده شده و خواننده را به آن مجهز می‌کند.

این کتاب را برای آشنایی با مباحث ان.ال.پی بسیار موثر دیدم و برای کسانی که می‌خواهند با این علم خودشناسی و انسان‌شناسی آشنا شوند، پیشنهاد می‌کنم فرصت مطالعه‌ی آن را از خود دریغ نکنند.

مقدمه مولف

به نام خدا

همیشه دوست داشتم انسانی باشم که بودم در این دنیا مفید باشد. همیشه در این رؤیا بودم که بتوانم اثرگذار باشم. همیشه پیش خودم فکر می کردم به این دنیا آمده ام که چه خدمتی بکنم؟ هدفم بودم چه چیزی است؟ آیا بیهوده آمده ام و بیهوده می روم. این که بودم بیهوده باشد مرا نرنجاند. راستش را بخواهید تلاشی هم نمی کردم تا مفید باشم. گاه گاهی هم به نبوغ فکر می کردم. "آیا چه کسانی هستند؟ آیا از ما بهتر فکر می کنند؟ آیا چیزی بیشتر از ما دارند؟ مغزشان پیچیده تر با مغز ما دارد؟ این تفاوت چگونه ایجاد می شود؟ آیا آن ها نمی توانستند مثل دیگران زندگی کنند؟ آیا آن ها نمی توانستند مثل مردم عادی، زندگی را فقط برای خود بخواهند؟ این ها سوالاتی بودند که در این سال ها همچنان بی جواب مانده بودند.

راستش به دنبال پاسخ آن ها هم نبودم، فقط در کنج ذهنم جایی را می گشودم که به بودند و گاه گاهی از آن کنج بیرون می آمدم و خودی نشان می دادم و دوباره به سما می گشودم. ذهنم می غلتیدند. می دانستم که روزی باید به این سوالات پاسخ دهم. تا این که با خواندن کتابی به این نکته پی بردم که اگر کسی بتواند در شرایط خاصی کاری انجام دهد، دیگران هم می توانند با الگوبرداری از حالات و احساسات او، همان کار را در همان شرایط خاص انجام دهند. مثلاً اگر انسانی توانسته است در انجام کاری موفق شود پس دیگران هم



می‌توانند همان کار را انجام دهند و موفق شوند. برای این که بتوانید به رویاها و اهدافتان برسید می‌توانید از دانش ان.ال.پی کمک بگیرید. انسان‌های زیادی را می‌شناسم که با استفاده از این دانش به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند. شما می‌توانید با استفاده از ان.ال.پی، احساسات، حالات، رفتارها و هر آنچه را دوست دارید، در وجود خود کنترل کنید. می‌توانید هدف‌گذاری کنید و در مسیر موفقیت قدم بگذارید، ان.ال.پی هم در این مسیر همیشه همراه شما خواهد بود.

کتاب‌های زیادی در مورد این دانش نوشته شده است، من بیشتر آن‌ها را مطالعه کرده‌ام. این کتاب ماحصل تجربیات و مطالعات چندین ساله‌ام می‌باشد که به جرأت می‌توانم بگویم، در موفق‌گذاری تا نیل به موفقیت همراه شما خواهد بود و شما را یاری خواهد کرد که حتی به اهدافی که فکر دستیابی به آن‌ها را به فراموشی سپرده‌اید، برسید. اگر شما در زمره‌ی افرادی هستید که می‌خواهید به آرزوهای و اهدافتان برسید، خواندن این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنم. و اگر در زندگی به هدف‌والایی فکر می‌کنید و آرزوهایتان را به بوته فراموشی سپرده‌اید و دوست ندارید که انسانی هدفمند باشید، می‌توانید این کتاب را ببینید و به کارهایی که در دست دارید برسید و خواندن این کتاب را به انسان‌هایی که اشتیاق سوزانی برای رسیدن به اهدافشان دارند، بسپارید.

ابوالفضل افشارلو

تهران ۱۳۹۵