

آموزشی کاربردی سریع آسان

آتیس

هنر ایجاد ارتباط مؤثر

به روش NLP

برای

کادگان



این کتاب به شما می آموزد:
توانایی تان را در زمینه ارتباط با
دیگران افزایش دهید.
بر اساس اصول اخلاقی بر دیگران
تأثیر بگذارید.
از تجربه های زندگی خود برای
دستیابی به دستاوردهای مطلوب،
شادی ها و موفقیت استفاده کنید.

و میلا دی

نیت برتون

مترجم: سحر عزتی

سرشناسه: ردی، رومبلا - Ready, Romilla

عنوان و نام پدیدآور: هنر ایجاد ارتباط مؤثر به روش NLP برای دامیز / نویسنده رومبلا ردی، کیت برتون؛ مترجم سحر عزتی

مشخصات نشر: تهران، آتیس، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص.

شابک: 978-600-95240-4-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Building rapport with NLP in a day for Dummies

موضوع: برنامه‌ریزی روانی و زبانی

موضوع: ارتباط — روان‌شناسی

شناسه افزوده: برتون، کیت - Burton, Kate

شناسه افزوده: عزتی، سحر - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۱۶۲ B۴۲۲۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۷۵۶۲

آتیس

دفتر انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه بن بست پورجواد، پلاک ۱، طبقه دوم

تلفن: ۶۶۴۴۵۸۸۱ - ۶۶۴۰۹۲۲۰



www.damiz.ir

■ هنر ایجاد ارتباط مؤثر به روش NLP برای دامیز

- | | |
|--------------------------------|---|
| ◆ مؤلف: رومبلا ردی - کیت برتون | ◆ ناشر: آتیس |
| ◆ مترجم: سحر عزتی | ◆ ویراستار: حمیدرضا زهره‌وند |
| ◆ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴ | ◆ تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه |
| ◆ قیمت: ۶۰۰۰ تومان | ◆ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۴۰-۴-۴ |
| ◆ مدیر فنی: علیرضا فرهنگد | ◆ طراحی و صفحه‌آرایی: آتلیه گرافیک آتیس |
| ◆ طراح جلد: تکتم سلمانی | ◆ کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ می‌باشد |

مرکز پخش: خیابان انقلاب، بین خیابان وصال شیرازی و قدس، کوچه اسکو، پلاک ۱۲، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۴۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

فهرست

۷	مقدمه
۸	درباره این کتاب
۹	تصور ما درباره شما
۹	تصویرهای به کار رفته در کتاب
۱۱	فصل یکم: فشار دادن دکمه ارتباطات
۱۲	معرفی روش NLP
۱۴	داستان ۱
۱۶	داستان ۲
۱۷	شناخت روند ارتباطات
۱۸	تحلیل اجزای اطلاعات
۱۹	حذف
۱۹	تعقیب شده با عدد هفت
۲۰	تحریف
۲۲	تعمیم
۲۴	درک و مواجهه با واکنش‌های فردی
۲۴	برنامه‌های متا
۲۹	ارزش‌ها
۳۱	باورها
۳۳	نگرش‌ها
۳۴	خاطره‌ها
۳۵	تصمیم‌ها
۳۷	تلاش برای داشتن ارتباط مؤثر
۳۹	فصل دوم: دیدن، شنیدن و حس کردن مسیرتان برای داشتن ارتباط بهتر
۴۱	درک و کنترل حواس
۴۳	فیلتر کردن حقیقت

۴۶	شنیدن نحوه تفکر دیگران
۵۰	گوش سپردن به دنیای کلمه‌ها
۵۲	ایجاد رابطه مفید از طریق کلمه‌ها
۵۶	پیش بردن کار به سبک ترجمه
۵۶	غنی یا دیجیتال
۶۰	درک اهمیت چشم‌ها
۶۲	علائم افشاکننده دروغگو
۶۴	بازی حرکت‌های چشم
۶۶	به‌کارگیری سیستم VAK
۷۱	فصل سوم: ایجاد ارتباط مفید
۷۱	ارتباط مفید مثل پول است
۷۲	چرایی اهمیت ارتباط سازنده
۷۳	آیا همه هستند؟
۷۴	تشخیص ارتباط سازنده به محض مواجهه
۷۵	تشخیص افرادی که می‌خواهید با آنها ارتباط سازنده ایجاد کنید
۷۷	وقتی رابطه سازنده واقعاً اهمیت پیدا می‌کند
۷۹	روش‌های پایه برای ایجاد روابط سازنده
۸۰	تقویت روابط سازنده با هشت نکته جالب
۸۱	مشاهده چرخه ارتباط و بهبود ارتباط سازنده
۸۳	همسانی و بازتابی
۸۵	وقتی ارتباط سازنده به نه گفتن شما کمک می‌کند
۸۶	گام‌هایی برای رهبری موفق دیگران
۸۹	ایجاد روابط سازنده در دنیای مجازی
۹۲	آگاهی از چگونگی گسستن ارتباط و علت احتمالی نیاز به این کار
۹۳	چگونگی گسستن ملایمت‌آمیز ارتباط
۹۵	دیگر کافی است
۹۶	درک قدرت کلمه «اما»
۹۹	شناخت سایر دیدگاه‌ها

۹۹	کشف جایگاه‌های ادراکی
۱۰۱	نگاهی به آینده متا NLP
۱۰۷	فصل چهارم: نتیجه‌گیری
۱۰۷	پذیرش مشتاقانه نگرش و رفتار NLP
۱۰۸	به یاد داشته باشید
۱۰۸	معرفی سایت

..... مقدمه

«برنامه‌ریزی عصبی کلامی» یا NLP یکی از مؤثرترین و جالب‌ترین شیوه‌های رایج فعلی برای کمک به شما به منظور داشتن ارتباط مؤثر است. روش NLP حول محور ارتباطات و تغییر است. این روزها همه نیازمند مهارت‌های لازم برای انعطاف‌پذیری فردی هستند. اغفال و حقه کارآمد نیست و همه نیازمند حقیقت هستند.

توانمندی شما در هر کاری، اعم از شنا کردن طول استخر، غذا درست کردن یا خواندن همین کتاب، به چگونگی واکنش در برابر محرک‌های عصبی وارد شده بر سیستم عصبی شما بستگی دارد. بنابراین، NLP بیشتر بر کشف نحوه صحیح تفکر و برقراری ارتباط مؤثر با خودتان و دیگران متمرکز است. حال، عبارت برنامه‌ریزی عصبی کلامی را بررسی می‌کنیم.

«عصب» در این عبارت، به سیستم اعصاب شما اشاره دارد. NLP بر این نظریه استوار است که شما دنیا را از طریق حواس خود تجربه می‌کنید و این داده‌های حسی را به روند فکری خود، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، منتقل می‌کنید. این روند ذهنی موجب

فعالیت سیستم عصبی می‌شود که این سیستم بر فیزیولوژی، عواطف و رفتار تأثیرگذار است.

«کلام» در این عبارت، به نحوه کاربرد کلام در درک از دنیا و ضبط و برداشتی اشاره دارد که از تجربه دارید و در نهایت روش انتقال آن تجربه به دیگران. کلام در NLP به معنی مطالعه چگونگی تأثیر کلمه‌ها و زبان بدن بر تجربه‌های شماست.

«برنامه‌ریزی» برگرفته از نظریه یادگیری است و اشاره به برنامه رفتاری یا ابزارهای ذهنی تجربه‌های شما دارد. برنامه‌ریزی شخصی شما مشمول روندهای درونی و راهکارهایی (الگوهای فکری) است که شما برای تصمیم‌گیری، حل مسائل، یادگیری، سنجش و نتیجه‌گیری‌ها به کار می‌برید. NLP به شما نشان می‌دهد که چگونه برداشتهای ذهنی خود را تغییر دهید و برنامه‌ریزی درونی خود را برای رسیدن به نتیجه مطلوبتان سازمان‌دهی کنید.

درباره این کتاب

به‌عنوان بخشی از مجموعه کتاب‌های «برای دامیز»، ما این کتاب را طوری طراحی کردیم که بتوان مطالب آن را طی یک یا چند روز مطالعه کرد؛ البته به شرطی که به اندازه کافی وقت بگذارید. ما بر روی بعضی مهارت‌های کلیدی و تفکرهای لازم برای برقراری ارتباط به روش NLP تمرکز می‌کنیم که همه آنها را به راحتی می‌توان به سرعت آموخت. برای به کارگیری هر چه سریع‌تر

آموخته‌های جدیدتان از ارتباطات و نحوه برقراری ارتباطات سودمند، باید اطلاعات کافی داشته باشید.

تصور ما درباره شما

ما تصورهایی را درباره شما در نظر می‌گیریم؛ مثلاً تصور می‌کنیم شما فردی عادی هستید که می‌خواهید شاد باشید و احتمالاً علاقه‌مند به یادگیری و شناخت نظریه‌ها هستید. احتمالاً مطالبی درباره NLP شنیده‌اید یا هم‌اکنون بر روی این روش کار می‌کنید یا شاید هم این روش برای شما تازگی و جذابیت داشته باشد. لزومی ندارد که هیچ پیش‌زمینه قبلی از NLP داشته باشید، این کتاب برای شما مفید است؛ اگر دارای هر کدام از این ویژگی‌ها باشید:

۱. شما دوست دارید توانایی خود را درباره ارتباط با دیگران در هر زمینه‌ای افزایش دهید.
۲. مشتاقید یاد بگیرید که آسان، اما طبق اصول اخلاقی بر دیگران تأثیر بگذارید.
۳. مشتاق هستید از تجربه‌های زندگی خود برای دستیابی به سطوح بالاتر دستاوردها، شادی‌ها، موفقیت‌ها و جست‌وجوها استفاده کنید.

تصویرهای به کار رفته در کتاب

تصویرهای این کتاب، شما را در کشف اطلاعات خاص و مفید کمک می‌کند.

این تصویر به کلمه‌های کاربردی NLP اشاره دارد که ممکن است همانند کلمه‌ای از زبان بیگانه به معنی خاصی در زمینه NLP اشاره کند.



این تصویر نظریه‌ها و کارهایی را برای تمرین NLP ارائه می‌دهد.



این تصویر دربرگیرنده نصیحتی عملی و سودمند درباره به‌کارگیری NLP است.



این تصویر به تجربه‌های واقعی افراد از به‌کارگیری NLP اشاره می‌کند. بعضی تجربه‌ها واقعی بوده و افراد نام خود را تغییر داده‌اند و بقیه از شخصیت‌های گوناگونی تشکیل شده است.



این تصویر به مهارت و اطلاعات بیشتر درباره NLP واقع در سایت اشاره می‌کند.



www.dummies.com/go/inaday/buildingrapportwithnlp

WWW