

زندگی دلخواه خود را به دست آورید

نویسنده

ریچارد باندلر

مترجمین

کیوان سپانلو، لادن گنجی

انتشارات سیمای دانش

تهران - ۱۳۹۰

سرشناسه	باندلر، ریچارد، ۱۹۵۰ - Bandler Richard
عنوان نام پدیدآور	زندگی دلخواه خود را به دست آورید / نویسنده ریچارد باندلر؛ مترجمین کیوان سپانلو، لادن گنجی
مشخصات نشر	تهران: سیمای دانش، آذر: ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۲۱۰ ص.
شابک	978-600-120-044-1
فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Get the life you want, c 2008
موضوع	برنامه‌ریزی روانی و زیبایی
موضوع	نگرش، (روانشناسی) - تغییر
موضوع	تحول (روانشناسی)
شناسه افزوده	سپانلو، کیوان، ۱۳۴۰ - مترجم
شناسه افزوده	گنجی، لادن ۱۳۴۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ ب ۴ پ ۶۳۷۱ BF
رده‌بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۲۳۲۶۵

زندگی دلخواه خود را بدست آورید

نویسنده: ریچارد باندلر
مترجمین: کیوان سپانلو - لادن گنجی
انتشارات سیمای دانش - ناشر همکار انتشارات آذر
چاپ اول ۱۳۹۰
تیراژ ۱۶۵۰ نسخه
لیتوگرافی باختر - ۶۶۹۵۴۱۴۲
چاپ و صحافی فرشیوه - یکتا
۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۰۴۴-۱

قیمت ۶۵۰۰ تومان (همراه با CD)



انتشارات آذر



سیمای دانش

خیابان انقلاب - ابتدای خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۳۱۸ - تلفن: ۶۶۴۶۴۷۷۹ و ۵-۶۶۹۶۶۱۱۴
انتشارات آذر: ۶۶۴۶۵۸۳۰ / کتابفروشی عصر دانش: ۶۶۴۹۳۷۰۱
/ کتابفروشی پرهام: ۶۶۴۶۸۲۳۵

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست

۷	 نوشته‌ای از دکتر پل مکتا
۹	 پیش‌گفتار
۱۱	 مقدمه

فهرست موضوعات

۲۵	 قدرت ضمیر ناخودآگاهتان: آزادراهی به سوی تحول
۲۹	 کیفیت‌های افکار شما: شدت تجربه‌ها
۳۵	 هدایت مغز خود را بدست بگیرید: تغییر دادن شیمی اعصاب
۳۹	 ایجاد باورهای جدید: ساختار یقین
۴۹	 خطوط زمان: شما چگونه زمان را به‌طور ذهنی علامت‌گذاری می‌کنید؟
	بخش اول: بر آن غلبه کنید
۵۴	 غلبه کردن بر توصیه‌های نادرست
۶۵	 غلبه بر: ترس‌ها و فوبی‌ها (ترس بیمارگونه)
۷۹	 غلبه بر: خاطرات بد
۸۹	 غلبه بر: سوگ
۹۳	 غلبه بر: روابط بد
۹۹	 غلبه بر: تصمیمات بد

بخش دوم: از آن عبور کنید

۱۱۵	 خاتمه دادن عادت‌ها و وسوساها
۱۲۹	 به پایان رساندن بهبودی
۱۳۵	 خاتمه دادن تسلیم شدن
۱۳۹	 خاتمه دادن به حوادث بزرگ
۱۴۳	 به پایان رساندن آزمون‌ها (امتحانات و مصاحبه‌ها)

به پایان رساندن وظایف و تعهدات ۱۴۹

بخش سوم: دست یافتن به آنچه می‌خواهید

دست‌یابی به نشاط ۱۶۰

دست‌یابی به عشقتان ۱۶۵

ملاقات با افراد ۱۷۱

وظایف مهم (کار و مطالعه) ۱۷۷

آغاز کردن به مطالعه ۱۸۳

آغاز کردن به ورزش ۱۸۵

دست‌یابی به نظم بیشتر ۱۹۴

به دست آوردن پول بیشتر ۱۹۴

تصمیمات بزرگ بگیرید ۱۹۹

نتیجه‌گیری ۲۰۵

ضمیمه ۲۰۸

نوشته‌ای از پل مکنّا

چند سال قبل خریدن تلفن همراه بسیار گران تمام می‌شد، استفاده از آن مشکل بود و به اندازه یک آجر کوچک بود. اکنون تلفن‌هایی وجود دارند که در کف دست شما جا می‌گیرند و نه تنها می‌توانید با دیگران ارتباط تلفنی داشته باشید، بلکه نامه‌های الکترونیکی خود را هم می‌توانید بخوانید، وارد شبکه رایانه‌ای شوید و حتی تلویزیون تماشا کنید.

به همین طریق ریچارد باندلر در طول زندگی‌اش با کارهایی که انجام داده ما را از ظرفیت حقیقی ذهن انسان آگاه ساخته است. به عقیده‌ی من، وی یکی از بزرگترین نوابغ و خلاقان زنده در زمینه تغییر فردی در حال حاضر است.

برای یقین پیدا کردن شما لازم است فقط به برنامه‌ریزی عصبی-کلامی، حوزه‌ای که وی در طی ۴۰ سال گذشته آن را گسترش داده است، نگاهی بیاندازید. این حوزه یکی از شاخه‌های روانشناسی مرسوم است. ان.ال.پی اکنون در سرتاسر کمره‌ی زمین تدریس، اجرا و پیرامون آن تحقیق می‌شود.

به‌طور مثال، روانشناسان حرفه‌ای آموزش دیده عادت دارند و تلاش می‌کنند تا ترس بیمارگونه یک بیمار را در طی ۶ ماه برطرف کنند. جالب، بوسیله‌ی فنونی که ریچارد طراحی کرده اکثر ترس‌های بیمارگونه کاملاً در کمتر از یک ساعت برطرف می‌شود و هر روز که می‌گذرد مدت زمان برطرف کردن ترس‌ها کمتر می‌شود و به دقیقه‌ها و یا حتی ثانیه‌ها رسیده است.

بهتر از آن، فن‌آوری روانشناسی ریچارد می‌تواند برای برطرف کردن محدوده‌ی وسیعی از مشکلات سرعت و ساده مورد استفاده قرار بگیرد و به هر کسی که بخواهد خوشحالت‌تر و زندگی بهتری داشته باشد، کمک کند.

این کتاب عصاره‌ای از بهترین روش‌های ریچارد است. شما می‌توانید از آنها برای حل مشکلات خود، بدون این که چقدر شما را در برگرفته است استفاده کنید و توانایی واقعی خود را رها کنید.

در طی سال‌ها من فرصت این‌که شاهد کمک ریچارد به دهها هزار نفر از مردم برای تغییر زندگی خود داشته‌ام. حالا در این کتاب این فرصت نصیب شما شده است.

همین‌طور بزودی متوجه خواهید شد، بر روی هر چیزیکه کار می‌کنید و یا با آن مواجه هستید این کتاب می‌تواند در غلبه بر آن و عبور از آن و یا بدست آوردن آن به شما کمک کند.

پل مکنا

www.ketab.ir

پیشگفتار

برای چهار دهه خالق فن‌آوری‌های رفتاری بوده‌ام. زمانی که در سال ۱۹۷۰ برای اولین بار کارم را شروع کردم، حوزه‌ی روانشناسی دارای روان‌درمانگرها و پزشکانی بود که دائماً پیرامون این که کدام یک دارای دیدگاه درست‌تری هستند در ستیز بودند. این بحث‌ها هیچکدام بر روی من اثری نداشت. بیش از پنجاه مکتب از نظریه‌های مختلف و کاربردها، در پیدا کردن یک نظر و نتیجه مشترک که در آن اتفاق نظر داشته باشند، عاجز مانده‌اند. در نخستین عصر علم اطلاعات متولد شدم و ریاضیدان و دانشمند هستم. بنابراین راه متفاوتی از روانشناسی را رفته بودم.

من به دنبال این که «چه اشتباهی رخ داده» و یا به دنبال «چراها» نیستم. دنبال راه‌های معالجه نیستم. به چیزهایی نگاه می‌کنم که کارایی دارند و چگونگی آن‌ها برایم مهم نیستند. اگر تعدادی درمانگر بتوانند شخصی را به حالت عادی برگردانند به دنبال این خواهم بود که واقعا چه کاری انجام داده‌اند. وقتی افراد خود بر مشکلاتشان فائق می‌شدند به دنبال این بودم که چه اتفاقی افتاده است. نتیجه آن چیزی شد به نام برنامه‌ریزی عصبی کلامی که در این برنامه یک سری دروسی وجود دارد که یاد می‌دهد دیگران چگونه متوجه کارایی آن شدند.

من باید از کلیه روان‌درمانگرهایی که در ابتدا به من کمک کردند، تشکر کنم. آن‌ها شرایطی فراهم کردند تا به مراجعه کنندگان دسترسی پیدا کنم، بنابراین توانستم کارهایم را آزمایش کنم. آن‌ها اطلاعاتی دادند که کمتر کسی که در درمانگاه کار می‌کند از آن اطلاع دارد. آن‌ها اطلاعاتی درباره آن محدود مراجعه کنندگان نادری ارائه کردند- اشخاصی نظیر ویرجینیا استر^۱ و میلتن. اچ. اریکسون^۲- که نتیجه گرفتند.

همچنین می‌خواهم از مراجعه کنندگان علاقه‌مندی که اجازه دادند تا به آن‌ها

1- Virginia stair

2- Milton H. Erickson

یافته‌هایم را آموزش بدهم تشکر کنم. به طور مثال من بر روی بیش از صد نفر از افرادی که بر ترس غلبه کرده بودند مطالعه کردم، و آنچه را که در بین آنها مشترک بود، بررسی کردم. در طی این دهه‌ها این روش‌ها را مورد بازنگری قرار دادم و اکنون اعتقاد پیدا کرده‌ام می‌تواند به هر فردی کمک کند تا زندگی‌اش را دگرگون کند.

اگر شما در گذشته به سر می‌برید، دچار ترس دائمی هستید و یا قادر به راه‌اندازی موتور هفتتانه نیستید، این کتاب راهنما، راه‌های مختلفی را پیشنهاد خواهد داد تا زندگی شما سر و سامان بگیرد. اگر مدت زمان زیادی را صرف درمان کرده‌اید و پول زیادی را در این راه خرج کرده‌اید، اما حالا می‌خواهید خودتان تلاش کنید، در این صورت این کتاب برای شماست. اگر می‌خواهید کنترلی بر روی زندگی‌تان داشته باشید این کتاب به شما کمک خواهد کرد به صورت موثر آن را انجام دهید. فقط خیلی دقت کنید و تمام تمرینات را انجام بدهید و به مطالبی که می‌خوانید توجه کنید. در این صورت تفاوتی ایجاد خواهد شد.

این کتاب را به سه بخش تقسیم کرده‌ام.

اولین بخش به نام «غلبه کردن» است.

بخش دوم به نام از «آن عبور کنید» است.

سومین بخش به نام «به دست آورید» است.

این کتاب طوری طراحی شده تا راهنمایی برای رفتار شما باشد. این کتاب راهنما به شما کمک می‌کند تا تغییراتی بدون نیاز به درمان بالینی انجام دهید. همچنین با آموزش به شما که چقدر سریع تغییراتی را در خودتان به وجود بیاورید از درگیر شدن در فرآیندهای کند و طولانی جلوگیری می‌کند. یکی از مواردی که در کارم متوجه شدم این بود که افراد خیلی سریع دچار مشکل می‌شوند. زنگ تلفن همراه فردی که در هواپیما کنار شما نشسته است، باعث می‌شود که در شما ترس از هواپیما به وجود بیاید. بعد از این که فردی تصادف شدید کرد، دچار ترس از رانندگی می‌شود. هجوم یکباره‌ی یک دسته زنبور به فردی، باعث می‌شود تا او از زنبورها بترسد. اگر افراد بتوانند در مدت زمان کوتاهی ترسیدن را بیاموزند، دلیلی وجود ندارد که برای یادگیری چیز دیگری مدت زمان طولانی صرف شود. بنابراین سیاست من همواره این بوده است تا از رویکرد دیگری برای پیدا کردن یک راه سریع برای تغییر استفاده کنم. این رویکرد متفاوت که من از آن استفاده کردم دقیقاً چه بود؟ زمانی که دانشمندان می‌خواستند درباره‌ی یک مشکل و مسئله به خصوصی تحقیق کنند به طور مثال هراس‌ها، آن‌ها به این صورت عمل می‌کردند که یک سری از ترسها را کنار همدیگر قرار می‌دادند و سعی می‌کردند تا متوجه شوند چرا آن‌ها به این صورت عمل می‌کنند. آن‌ها به طور فعال دنبال این بودند که وجه مشخصه این ترس‌ها چیست. آن‌ها آزمایشات متعددی انجام دادند مثل ملاقات‌های حضوری با کسانی که مشکل هراس داشتند و سعی می‌کردند تا به آن‌ها کمک کنند تا هراس خود را در طول زمان از بین ببرند.

رویکرد روانکاوی بر مبنای برگشت به عقب و زنده کردن مجدد ضربه شدید روانی و پیدا کردن زوایای عمیق، پنهانی و داخلی حادثه است. این عقیده بر مبنای این تصور بود که درون‌بینی باعث پیدا کردن درمان می‌شود.

به نظر می‌رسید که این عقیده بسیار جالب باشد! اگر شما قادر باشید مشکلات خودتان را به یک طریق یا به طریق دیگری را درک کنید، در این صورت قادر به از بین بردن آن‌ها هم خواهید بود. زیگموند فروید^۱، این مفهوم را پایه گذاری کرد که

در زمان خودش یک نوآوری بزرگ بود و در طی ۱۰۰ سال اخیر به انواع مختلف از آن استفاده شده است. این نظریه بیان می‌کرد که درک روان تغییر ایجاد می‌کند. این عقیده که شما می‌توانید به یک فرد کمک کنید، در عوض تغییر جسمانی به طور شفاهی تغییر کند، یک بینش امیدبخش بود. اگرچه این عقیده‌ی تلاش برای پی بردن به مشکلات درونی به تنهایی کارساز نبود.

در طی سال‌های متمادی، افراد هم از رویکردهای روانکاوی استفاده می‌کردند و هم از رویکردهای فیزیکی. آن‌ها از شرطی‌سازی موثر استفاده می‌کردند که در آن افراد را با دادن پاداش به خاطر رفتار خوب شرطی می‌کردند و به عکس رفتار بد آن‌ها را تنبیه می‌کردند. افراد سیگاری را گرد هم جمع می‌کردند و به آن‌ها یک سیگار می‌دادند و آن‌ها را از سیگار کشیدن منجر می‌کردند.

مشکل این است که اکثر افرادی که سیگار می‌کشند می‌دانند که سیگار برای سلامتی‌شان مضر است. حتی ممکن است بدانند چرا شروع به سیگار کشیدن کردند، دلایلی مثل کسب خوشسردی در مقابل دوستان، غلبه بر یک حالت عصبی و یا برای جلوگیری از پر خوری. اما با این‌که افراد می‌دانند چرا سیگار می‌کشند باعث نمی‌شود که این عادت را ترک کنند. بسیاری از افراد هم می‌دانند چرا در وجودشان هراس است. من مراجعه کننده‌ای داشتم که کاملاً از ترس‌هایش آگاهی داشت. او زمانی که دختری جوان بود مورد حمله قرار گرفته بود نه فقط توسط یک فرد بلکه توسط گروهی از افراد. او بشدت مورد ضرب و جرح قرار گرفته بود و اذیت و آزار شده بود بهمین خاطر از مردم می‌ترسید. از این‌که از خانه بیرون برود هراس داشت و در حقیقت وی از هر چیزی می‌ترسید. او نزد یک روانکاو رفته بود و با دارو تحت درمان قرار گرفته بود. من تایید می‌کنم که والیوم^۱ باعث می‌شد احساس آرامش بیشتری داشته باشد، اما مجدداً خاطر نشان می‌کنم مصرف مواد مخدر علت اصلی را از بین نمی‌برد.

موضوع اصلی این است که آن‌ها در مواقعی که نیاز نبود عادت کرده بودند بترسند. آن‌ها رفتاری را یاد گرفته بودند که خود مخرب بود. این عادت‌ها کیفیت زندگی را خراب و آزادی شما را مخدوش می‌کند و فرصت این‌که در جامعه آزادانه

زندگی کنید را از بین می‌برد.

این دختر با این وضعیت خاص در مکان‌های وحشتناکی که هر روز بر سرشان بمب فرو می‌ریزد و یا از طرف سربازان مورد تجاوز قرار می‌گیرند زندگی نکرده بود. او در طی بیست و پنج سال به صورت مداوم مورد هجوم قرار نگرفته بود اما هر روز صبح با ترس از خواب بیدار می‌شد و با ترس به خواب می‌رفت. از سر کار رفتن وحشت داشت و خلاصه از همه چیز هراس داشت. وی بعد از آن همه سالی که که دارو درمانی شده بود به طور اتفاقی پیش من آمد. او در یک دوره آموزشی به همراه ۵۰۰ نفر دیگر شرکت کرده بود. من به همه افراد حاضر در جلسه برگه کاغذی دادم و از آن‌ها خواستم تا مشکلات خود را بنویسند. وی کتبا برای من نوشت که چه اتفاقی برایش افتاده است. وی گفت که علت هراسش را می‌داند ولی نمی‌تواند از آن رها شود.

بعد از این که به طور خصوصی با وی صحبت کردم، او را روی صحنه آوردم و به او این حقیقت را که من نیازی به این که درک کنم چرا و چگونه به این روز افتاده، ندارم. بلکه نیاز داشتم به دانستن این مطلب که چرا وی در این حالت باقی مانده است. کاملاً مشخص بود چرا وی به این روز افتاده - حادثه‌ای برای او رخ داده بود و او با آن حادثه زندگی می‌کرد و هر چیزی در دنیا باعث یادآوری آن خاطره می‌شد.

این حالت بر اساس اتفاقی که افتاده بود بنا نشده بود بلکه بر اساس کارهایی که او بعد از آن حادثه انجام می‌داد بنا شده بود. حالت وی بر این حقیقت بنا شده بود که وقتی بیدار می‌شد از خود می‌پرسید، چه حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد؟ و همواره یک پاسخ یکسان به خودش می‌داد. او آن خاطره را در ذهنش مرور می‌کرد و تصور می‌کرد در طول زندگی‌اش این اتفاق دائماً تکرار خواهد شد.

تنها در عرض بیست دقیقه من جلوی این گونه تصور کردن وی را گرفتم و علتش هم این بود که من فقط جلوی کارهای او را گرفته بودم بدون این که لازم باشد متوجه شوم چرا وی این کار را انجام داده بود. بهتر از آن این که باعث شدم او کار مهمتری انجام دهد: عادت‌ی در خود به وجود بیاورد که احساس خوشحالی کند.

اگر در اکثر مواقع زندگی خود در ترس و هراس به سر برده‌اید، شاید به این علت بوده که مثال‌های خوبی از شادی نداشته‌اید. شما می‌توانید در این حالت آن را

بسازید. این کاری است که من انجام می‌دهم. شما باید به افراد یک حس قوی بدهید که آرام باشند، یک احساس خوب که در رفتارشان به عنوان راهنما عمل کند. در این صورت در آینده زمانی که از خواب بیدار می‌شوند از خودشان این سوال را می‌پرسند امروز چه مقدار لحظات نشاط بخش خواهم داشت؟ چه مقدار آزادی می‌توانم پیدا کنم؟ چه مقدار کار بیشتری می‌توانم انجام بدهم؟

زمانی که افراد از خود سوالات خوبی می‌پرسند تصاویر خوبی در ذهن خود ایجاد خواهند کرد. اگر شما در ذهن خود تصاویر خوبی ایجاد کنید احساس خوبی خواهید داشت. در این صورت زندگی به صورتی در خواهد آمد که احساس لذت بیشتری از آن می‌کنید. این مثال یک نمونه خوب است از این‌که چگونه می‌توانید از زندگی رو به تهاهی به یک زندگی غنی برسید.

برای این‌که بتوانید زندگی و محیط اطراف خود را تغییر دهید، بهتر است به چگونگی پیدایش این عقاید توجه کنید در این صورت می‌توانید کشف کنید چرا آنقدر این عقاید موثر هستند. زمانی‌که برای اولین بار کارم را شروع کردم، از روانپزشکان سوال کردم یکی از حادترین مشکلاتی که بیمارانمان با آن مواجه هستند، چیست و آن‌ها در جواب گفتند، هراس. بنابراین رویکرد من این شد که به این افراد چگونه کمک کنم که به ترس‌های خود غلبه کنند و همین رویکرد در حل سایر مشکلات نیز به خوبی جواب داد.

زمانی که پیرامون ترس‌ها تحقیق می‌کردم، من افرادی را که این ترس‌ها را داشتند مورد مطالعه قرار ندادم. بلکه پیرامون افرادی تحقیق کردم که بر ترس خود غلبه کرده بودند. من یک گروه از افرادی را انتخاب کردم که بدون این‌که هیچ درمانی بر روی آن‌ها صورت گرفته باشد بر ترس‌هایشان غلبه کرده بودند این افراد ترس‌هایشان را مغلوب کرده بودند. من با آن‌ها به صورت روش‌مند و با استفاده از ابزاری که در یکی از کتاب‌هایم از آن بنام ساختار جادو نام برده‌ام شروع به مصاحبه کردم. در این کتاب ما بعضی رموز روان‌درمانگرهای موفق عصر حاضر را کشف کردیم و مدلی بر مبنای مهارت‌های آن‌ها خلق کردیم. این مدل متا^۱ نامیده

1-Meta

یک مدل ایجاد شده توسط ریچارد باندلر و جان گریندر که با ارائه پرسش‌هایی افراد را قادر می‌سازد تا پردازش اطلاعات را به طور واضح و روشن ذکر کنند و مدلی از جهان فرد به وجود آورد که غنی و پربار باشد.

می‌شود.

مدل متا روشی است که در آن سوالاتی پرسیده می‌شود تا متوجه شویم افراد چگونه اطلاعات را در آن زمان پردازش می‌کنند. این روش اصراری بر این که در گذشته چگونه اطلاعات را پردازش می‌کردند یا در آینده چگونه پردازش می‌کنند، ندارد. فقط به زمان حال کار دارد و این که چگونه افراد ترس خود را نشان می‌دهند و چگونه این ترس به صورت یک فعالیت در می‌آید؟ چگونه آن را دائماً به صورت یک فعالیت انجام می‌دهند؟ و اما بهتر از آن این که چگونه بر ترسشان غلبه می‌کنند؟ چه قدم‌هایی را بعد از این که بر ترسشان غلبه کردند و حالشان خوب شد برداشته‌اند؟

برخی از این افراد از سوار شدن به آسانسور می‌ترسیدند، برخی ترس از زنبورها داشتند. عده‌ای از سگ‌ها و افراد بسیاری از رانندگی هراس داشتند. افرادی از ارتفاعات و فضاهای باز می‌ترسیدند. من حتی با تعداد اندکی از افراد که انزوا طلب بودند و می‌ترسیدند از خانه‌اشان خارج شوند مصاحبه کردم و آنان در مدت زمان کوتاهی مداوا شدند و قادر بودند به هر کجا بروند.

تمام این افراد یک چیز مشترک در داستان‌هایشان داشتند. همه‌ی آن‌ها از ترس‌های خود عاجز شده بودند، به خود ترس‌هایشان نگاه کرده بودند و دیگر فکر کردن راجع به آن چیزهایی که عمری آنان را ترسانده بود و واقعاً احمقانه به نظر می‌رسید را متوقف کرده بودند.

چنین افرادی که همه دارای وجه مشترک بودند به من این انگیزه را داد تا اولین "راهنمای غلبه بر ترس" را طراحی کنم. این صرفاً یک راهنما نبود بلکه یک درس بود. در این هنگام بود که روانپزشکی که با من کار می‌کرد افراد گوناگونی را پیش من برای درمان فرستاد در این صورت می‌توانستم کاری را که طراحی کرده بودم را امتحان کنم. من فرایند ذهنی که افراد موفق در غلبه بر ترس به کار گرفته بودند را متوجه شدم و مسئولیت نصب آن را به عهده گرفتم. فرایند آموزش افراد در فکر کردن به طور متفاوت است. فکر کردن یک فرایند منفعلانه نیست مگر این که آن را به صورت منفعلانه انجام دهید. فکر کردن در صورتی یک فرایند فعالانه است که طریقه‌ی تفکر شما باعث رسیدن به نتایجی شود که شما می‌خواهید.

این رویکرد تقریباً در مورد سایر مشکلات که افراد دارند نیز صدق می‌کند. اگر شما بتوانید به افراد طوری کمک کنید که به طور متفاوت و فعالانه فکر کنند در این صورت زندگی‌شان تغییر خواهد کرد. اگر سعی می‌کنید در خودتان ایجاد انگیزه کنید در حالی که فکر می‌کنید این کار بسیار مشکل است، پس در این صورت مشکل خواهد شد.

من همیشه به دیگران می‌گویم اگر به دنبال مشکلات می‌گردید شما همواره آن‌ها را پیدا خواهید کرد. اگر شما دائم سوال کنید چه اشتباهی رخ خواهد داد، در این صورت ممکن است اشتباهی رخ دهد. اما از سوی دیگر اگر شما سوال کنید چه چیزی به دردتان می‌خورد، در این صورت آن را خواهید یافت، من این را تجربه کرده‌ام.

از سال ۱۹۷۴ که من کار خود را شروع کردم و تا به امروز ادامه داده‌ام تنها یک مراجعه کننده داشتم که مادرزادی هراس داشت و درمان نشد. افراد بسیاری از من پیرامون میزان مخالفت‌هایی که در عرض این سی و پنج سال گذشته شده سوالاتی می‌کنند ولی در پاسخ باید بگویم هیچ مخالفتی با کارهای من نشده است و آن هم به خاطر یک دلیل ساده است، کاری که من انجام می‌دادم نتیجه بخش بود.

وقتی متوجه می‌شوید افراد چگونه فکر می‌کنند در این صورت می‌توانید به آن‌ها آموزش دهید که طریقه‌ی تفکر خود را عوض کنند. فرآیندی که من آموختم می‌تواند توسط سایر افراد نیز انجام گیرد. من می‌توانم آن را در عرض بیست دقیقه به افراد آموزش دهم. کاری که بارها و بارها انجام داده‌ام.

من به گذشته به اوایل دهه ۸۰ برمی‌گردم که سه مراجعه کننده داشتم. اولین نفر حملات درد داشت، دیگری ترس وحشتناکی از ترک شهر هانینگتون^۱، غرب ویرجینیا^۲ و یکی هم از افرادی که مثل رؤسا بودند می‌ترسید. ترس‌های آن‌ها همگی برطرف شد. هر کدام از آن‌ها به طرز متفاوتی درمان شدند زیرا هر کدام از آن‌ها پیرامون این که چگونه به ترس‌هایشان به روش جدید فکر کنند مطالبی آموختند.

زمانی که به طریق جدیدی فکر می‌کنید در این صورت چیزهای جدیدی هم به

1-Huntington

2- Virginia

دست خواهید آورد و چیزهای جدید هم حس خواهید کرد. کل این کتاب پیرامون این است که به طریق دیگری فکر کنیم. به آن به عنوان یک کلاس آموزشی فکر کنید که در آن برای آینده خود برنامه‌ریزی می‌کنید.

این تنها یک نمونه از چیزهایی است که اگر افراد بخواهند در زندگی‌اشان تغییر ایجاد کنند باید در نظر بگیرند. شما می‌توانید فرآیندی که در یک گروه از افراد به طور موفقیت آمیز عمل کرده است را یاد بگیرید و آن را طوری پالایش کنید که بتوان به هر فرد به صورت مستقل یاد داد.

ما این کارها را به کمک کارهای ساده‌ای مانند هجی کردن هم انجام می‌دهیم. وقتی افراد به‌خوبی هجی می‌کنند، نشان می‌دهند که از لغات تصاویر می‌سازند. آن‌ها تصاویری را به خاطر می‌آورند و سپس با احساس خودشان آن‌ها را امتحان می‌کنند تا مطمئن شوند که صحیح است. بنابراین ما یک برنامه آموزشی طراحی کرده‌ایم که در آن به بچه‌ها آموزش می‌دهیم تا به لغات نگاه کنند و ما هر لغت را با یک رنگ متفاوت نمایش می‌دهیم.

بعد از این که به لغات نگاه کرده‌اند لغات را به نزدیک چشمشان می‌آوریم و یک تصویر ذهنی از آن در آن‌ها ایجاد می‌کنیم و سپس شروع به پرسیدن سوالاتی مانند سوالات زیر می‌کنیم: لغت سوم چه رنگی بود؟ لغت آخر چه رنگی بود؟ تنها راهی که آن‌ها می‌توانند به این سوالات پاسخ دهند، این است که تصویر صحیحی از لغت را به خاطر بیاورند و سپس آن را با احساس خود امتحان کنند. ما به آن‌ها لغتی را که به طرز غلط هجی شده است، نشان می‌دهیم، در این صورت احساس بدی به آن پیدا می‌کنند. سپس املاي صحیح را می‌گوییم در این صورت احساس خوبی خواهند داشت. از نظر ذهنی آن‌ها شروع به طراحی فرآیندی کرده‌اند که کارایی داشته است.

زمانی که یک لغت را می‌بینید بلافاصله آن را علامت‌گذاری می‌کنید. برای این که چیزها را به خاطر بیاورید ابتدا باید آن را در حافظه‌تان علامت‌گذاری کنید. اگر ما به بچه‌ها یاد بدهیم که به طرز کاملی از املاي لغات را علامت‌گذاری کنند در این صورت قادر خواهند بود تا به طرز کاملی از لغات رمزگشایی کنند. همین نکته در مورد تمام کارهای حافظه صدق می‌کند.

در نتیجه نظام تحصیلی تحت تأثیر کارهای من قرار گرفت. کارهای من در همه

جا گسترش پیدا کرد. اگر به سایت Meta4education (www.meta4education.co.uk) مراجعه کنید تمام انواع اطلاعاتی که برای معلمان لازم است را پیدا خواهید کرد.

در حال حاضر کتابهای متعددی در زمینه‌ی برنامه‌ریزی عصبی کلامی در زمینه تعلیم و تربیت نوشته شده است. کتاب‌هایی هم در زمینه‌ی ان. ال. پی برای ورزشکاران نوشته شده است. ما راهکارهایی را در بازی گلف پیدا کردیم که می‌گوید چگونه گلف بازان بزرگ توانایی وارد شدن به وضعیت‌های مختلف را دارند و به صورت بصری بدن خود را تنظیم می‌کنند. مشت زنان حرفه‌ای و بازیکنان فوتبال از ان. ال. پی برای بهبود عملکرد خود استفاده می‌کنند. همه‌ی افراد می‌توانند یاد بگیرند که کارها را بهتر انجام دهند.

هرکاری یک مولفه ذهنی همراه خود دارد. مقدار زیادی از چیزی که ما آن را استعداد می‌نامیم زمانی وجود دارد که افراد از این راهکارها به راحتی استفاده می‌کنند. مطمئناً شما نمی‌توانید یک مجموعه‌ی خوب از زن‌ها را شکست دهید. اگر قذتان ۲ متر است برای شما بسکتبالیست شدن خیلی ساده خواهد بود. اگر بسکتبال را دوست دارید بهتر است تمرینات را شروع کنید. اگر دوست دارید گیتار بنوازید، تمرین کردن برایتان راحت‌تر خواهد شد. ولی اگر از نظر ذهنی دارای توانایی ذهنی یک نوازنده بزرگ نیستید در این صورت باید ابتدا استعداد آن را با تنظیم کردن خودتان در وجودتان متبلور کنید. استعداد موهبت خدادادی نیست. بخشی از آن را خدا داده است؛ بخش دیگر توسط خود انسان از زمانی که توانایی آموزش به یکدیگر را پیدا کردند بوجود آمده است.

درس‌ها فقط برای این نیست که چه چیزی را باید یاد بگیریم. درس‌ها باید پیرامون این باشد که چگونه یاد بگیریم. فقط نشان دادن لغات به بچه و سپس تقاضای یادآوری آن کافی نیست. شما باید به آن‌ها بگویید چگونه مطالب را به‌خاطر بیاورند. این که به یک آدمی که می‌ترسد فقط بگویید نترس، کافی نیست، بلکه باید به وی یاد بدهید که ترس را از خود دور کند.

تقریباً برای چهار دهه، من وارد عمل شدم و تحقیقات بسیاری پیرامون افراد با مشکلات مختلف داشتم. من با افرادی کار کرده‌ام که شی‌زوفرنی بوده‌اند و در تماس با افرادی که شی‌زوفرنی نبودند یاد گرفتم افرادی که این بیماری را دارند در

مقایسه با افراد سالم قادر به انجام کارهای بخصوصی نیستند.

یکی از مواردی که توسط یک روانپزشک به من معرفی شد، زنی بود که نمی‌توانست بین توهمات و خاطرات واقعی تفاوت قائل شود. هر زمان که نزد روانپزشک می‌آمد گریه و ناله می‌کرد که والدین خود را به قتل رسانده است. وی در ذهنش والدین خود را تصور می‌کرد و وقتی از فکر آن‌ها بیرون می‌آمد ادعا می‌کرد که آن‌ها را به قتل رسانده است.

چرا قتلی که وی خیال می‌کرد انجام داده مهم نبودند. حقیقت این است که وی نمی‌توانست بگوید کدام حوادث واقعی هستند بنابراین مجدداً با روانپزشک او تماس گرفتم و از او پرسیدم وی چگونه متوجه می‌شد کدام‌یک از خاطراتش واقعی و کدام‌یک خیالی هستند. از هر دوی آنان خواستم یک خاطره بسازند. هر دو یک موضوع خیالی را در ذهن خود پیرامون این‌که چگونه به دفتر من آمدند ساختند. و تمام جزئیات لازم را داخل آن قرار دادند و سپس از هر دوی آن‌ها در مورد این‌که چگونه این خاطرات را در ذهنشان جای دادند سوال کردم.

روانپزشک به راحتی به سوالات من پاسخ داد. اما بیمار جیغ کشید و ناله‌کنان گفت ابتدا یک تصور بود بعد دیگری آمد و بعد یکی دیگر پیدا شد. او نمی‌توانست آنها را به‌طور جداگانه بیان کند. زمانی‌که از روانپزشک سوال کردم چگونه متوجه می‌شد تفکراتش کدام خیالی و کدام واقعی هستند، وی گفت خیالات وی دارای یک مرز تیره و تار بودند و خاطراتش دارای این مرز نبودند. این یک راه دقیق برای تفکیک این دو از هم است. من مطمئن هستم که وی مشکلی در تمایز قائل شدن بین خیالات و واقعیت نداشت.

من آن زن بیمار را طوری درمان کردم که وارد یک وضعیت دگرگون شده شود به طوری که واقعیت زندگی خود را وقتی بازویش را بالا می‌آورد، می‌دید و سپس وارد خیالاتی که ساخته بود، می‌شد و یک مرزی به رنگ مشکی در اطراف آن می‌ساخت. او در این حالت همه جور خیالاتی می‌کرد از کشتن والدینش تا هر خیال دیگری. سپس به وی گفتم زمانی که مغز وی این خیالات را تجربه می‌کند و اطلاعات را علامت‌گذاری می‌کند، می‌تواند دستش را پایین بیاورد. زمانی که وی چشم‌هایش را باز کرد از او سوال کردم آیا والدینش را کشته است او به آرامی گفت: "نه".

این روش درباره قابلیت آموزشی افراد است، در زمانی که آنها در معرض درمان قرار می‌گیرند. حقیقت این است که بعد از سال‌ها که مردم را از نوع بیماری‌شان آگاه ساختم هیچ تغییری اتفاق نیفتاد، درسی که گرفتم این بود که آگاه شدن از نوع بیماری یک ایده عالی است ولی کارایی ندارد. کمونیسم یک ایده خوبی بود ولی عملاً نتوانست اجرا شود.

زمانی که ایده‌ها نتیجه‌بخش نیستند باید آن‌ها را کنار بگذارید زیرا وقتی چیزی کارایی ندارد یعنی دیگر کار نمی‌کند. بنابراین من طی سال‌ها سعی کردم به دنبال چیزهایی بگردم که برای انسان‌ها کارایی دارد، کارهای بسیار ساده و چیزهایی که بشود آن‌ها را آموزش داد که برخی از آن‌ها را در حالت هیپنوتیزم بهتر می‌توان آموزش داد. برای من مهم نیست کدام یک است فقط این موضوع اهمیت دارد که افراد به آن چیزی که می‌خواهند دست پیدا کنند. برای من مهم است که آن‌ها مختار هستند که زندگی کنند، شاد باشند، ولی مختار نیستند وقت خود را با عادات بد تلف کنند. من این حقیقت را باور دارم که اکثر مشکلات فعلی تنها جلوه‌ای از عادات بد هستند که افراد به آن‌ها دچار هستند و دائماً آن‌ها را تکرار می‌کنند.

افرادی که از وسواس رنج می‌برند، کلوی را مرتباً تکرار می‌کنند تا به وسیله‌ی آن خشم را از خود دور کنند. هر بار تکرار عمل به آنان آرامش می‌دهد ولی در نهایت ترس بیشتری را تجربه می‌کنند. هر چقدر راحت‌تر باشید ترس بیشتری را تجربه خواهید کرد. این یک دور باطل است و احمقانه‌ترین کاری است که از این طریق می‌توان انجام داد. منظور من از کلمه احمقانه، کار بد نیست. اگر شما متوجه شوید کاری احمقانه است و به آن می‌خندید در این صورت آن کار را متوقف خواهید کرد و به کار اثربخش تری خواهید پرداخت و زندگی‌تان بهتر خواهد شد. ما به شدت معتقد هستیم که شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه بر مشکلات خود غلبه کنید.

نزدیک به سی و پنج سال است افرادی که به شدت احساس عجز و ناتوانی می‌کردند به دفتر من می‌آیند و در حالی که مشکلشان حل شده و احساس راحتی می‌کرده‌اند از دفتر من خارج شده‌اند. آن‌ها شادتر شده و مصمم به ادامه زندگی از دفتر من خارج شده‌اند.

افراد معمولاً می‌گویند این نوع درمان ترس خوب است، اما اگر شش ماه دیگر به سراغ ما بیاید چه باید کرد؟ من هم در جواب می‌گویم، خیلی ساده، بیست دقیقه دیگر وقت صرف کنید و مجدداً آن را از بین ببرید.

حقیقت این است که تنها موقعی مجدداً سراغتان می‌آید که شما همان کارهایی که قبلاً انجام می‌دادید را انجام دهید و به همان طریقی فکر کنید که قبلاً می‌کردید. در غیر این صورت از بین خواهند رفت، که این یک اتفاق عالی خواهد بود. و شما وقت بیشتری برای لذت بردن از زندگی به دست خواهید آورد.

تمام اوقاتی که با احساس بد سپری کردید می‌توانست با احساس خوب سپری شود. البته این بدان معنا نیست که کارهای بد هرگز اتفاق نمی‌افتند. همه‌ی ما روزی خواهیم مرد. اتفاق بد خواهد افتاد. افراد دچار تصادف رانندگی می‌شوند و یا بدهی بالا می‌آورند. اینها همه اتفاقات بدی هستند و احساس بد پیرامون آنها داشتن ارزش دارد، اما چیزی که بیشتر ارزش دارد انجام کاری برای بیرون آمدن هر چه سریع‌تر از این حال و تبدیل شدن به فرد بهتری است. می‌توانید به این صورت عمل کنید که به روز قبل نگاه کنید و به خودتان بگویید که امروز بهتر شده‌اید. حتی اگر یک اقدام کوچک باشد ولی هنوز در مسیر درست هستید. این کتاب پیرامون این موضوع است که چگونه این کار را انجام بدهید. طرح کلی کتاب خیلی ساده است. ابتدا، طرح کلی موضوعی که می‌خواهم بگویم را بیان کرده‌ام که در آن مبانی کار را توضیح می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا از ابزاری که در اختیار دارید مسائلی که با آن مواجه شده‌اید را حل کنید.

بعد من پیرامون بسیاری از مشکلاتی که در زندگی با آن مواجه هستید صحبت خواهم کرد. یاد خواهید گرفت که چگونه بر مشکلاتی که با آن مواجه هستید غلبه کنید. مشکلاتی از قبیل ترس‌های بد، خاطرات بد و روابط بد. متوجه خواهید شد چگونه عادت‌های بد را کنار بگذارید، بازپروری کنید و زمانی که احساس بدی داشته‌اید را فراموش کنید.

متوجه خواهید شد چگونه به چیزهایی که در زندگی ارزشمندند، مثل خوشحالی، عشق و همسر دست پیدا کنید و تصمیمات بزرگی در زندگی بگیرید. در این کتاب داستان‌ها و مطالب به خصوص و مفیدی که بر اثر کار کردن بر روی یک مشکل به آن دست پیدا کرده‌ام برای شما بازگو خواهم کرد.

و با تعداد زیادی از فنون و نکات آشنا خواهید شد که به صورت قدم به قدم شما را راهنمایی می‌کند به طوری که وقتی آن‌ها را مطالعه می‌کنید، می‌توانید خیلی سریع تغییراتی را ایجاد کنید. مجدداً باید بگویم که دنبال کردن مراحل و انجام هر کار در هر مرحله خیلی مهم است.

من یک کارت پستال با تصویر گراند کانیون^۱، زمانی که کتاب *ساختار جادو* را نوشتم دریافت کردم. من لوح‌های تقدیر زیادی دریافت نکرده‌ام هر چند بعد از نوشتن کتاب "قورباغه‌ها تبدیل به شاهزاده خواهند شد" که در آن راه‌هایی که افراد بر ترس‌ها و خشم‌های خود غلبه می‌کنند نشان داده شده است، یک کارت پستال گراند کانیون دریافت کردم.

شخصی برای من کارت پستالی فرستاد و بر روی آن جملات زیر را نوشته بود: من اکنون بر روی گرند کانیون هستم. سال‌ها ترس از ارتفاع داشتم. پول زیادی برای درمان صرف کردم ولی فقط با ۸ دلار و ۹۵ سنت تمام مشکلات من از بین رفت. از شما واقعا متشکرم

زمانی که تصمیم گرفتم تا این راهنما را بنویسم تا مردم توانایی غلبه بر مشکلات خود را داشته باشند چیزی که در ذهن من بود نوشتن مطالبی بود که شما پس از خواندن آن‌ها برایم کارت پستال بفرستید.