

باورها گذرگاه‌های سلامتی و رفاه

رابرت دیلتز، تیم هالبوم و سوزی اسمیت
با مقدمه‌ای از دکتر کورش معدلی
مترجم: زهرا عباسی



انتشارات آریا اندیش

تهران ۱۳۹۳

سرشناسه: رابرت ديلتز، تيم هاليوم و سوزی اسمیت. عنوان و پديدآور: باورها
گذرگاه های سلامتی و رفاه / نویسنده رابرت ديلتز، تيم هاليوم، سوزی اسمیت مترجم
زهرا عباسی. مشخصات نشر: تهران: انتشارات آریا اندیش ۱۳۹۳. مشخصات
ظاهری: ۳۴۸ ص. شابک: ۳-۵۵-۶۵۶۸-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت
فهرست نویسی: فیبا. موضوع: برنامه ریزی روانی و زیبایی. رده بندی کنگره: ۹۴
۱۳۹۳ ب PIR 489RC. رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸. شماره کتابشناسی ملی:
۳۶۱۶۹۱۸

باورها

گذرگاه های سلامتی و رفاه

نویسنده: رابرت ديلتز، تيم هاليوم و سوزی اسمیت

مترجم: زهرا عباسی

ناشر: آریا اندیش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۳-۵۵-۶۵۶۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



انتشارات آریا اندیش

تهران، فرهنگسرای اشراق، خیابان جعفرپناه، کوچه سپهر

ساختمان تیلکو، واحد ۲۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۵۷۰۵۲۸۵۸ - ۸۸۷۴۲۴۲۷

فهرست

۹	مقدمه
۱۳	پیشگفتار
۱۷	بخش اول
۱۷	باورها
۱۷	شناسایی و تغییر
۱۹	شناسایی و تغییر
۲۲	مدلی برای تغییر با استفاده از NLP
۲۳	فرمول تغییر
۲۳	پارازیت‌ها: (از جمله باورهای محدود کننده)
۴۱	انواع باورها
۴۵	تله‌های شناسایی باورها
۴۹	شناسایی باورها
۵۱	ساختار باورها و واقعیت

بخش دوم ۵۵

استراتژی‌های واقعیت ۵۵

استراتژی‌های واقعیت ۵۷

نمایش استراتژی واقعیت ۵۹

تمرین استراتژی واقعیت ۷۲

بحث و گفتگو ۷۴

بخش سوم ۸۵

استراتژی‌های باور ۸۵

استراتژی‌های باور ۸۷

تمرین شناسایی استراتژی‌های باور ۱۰۷

بخش چهارم ۱۱۱

رد پای جدید ۱۱۱

رد پای جدید ۱۱۳

مدل برداری و گرفتن دیدگاه دیگران ۱۱۸

شناسایی و کار با ردپاها ۱۲۱

تجربه‌های ردپا با مدل‌های الگو ۱۲۶

نمایش ردپای جدید ۱۲۷

بخش پنجم ۱۷۵

باورهای متناقض و غیر همسو ۱۷۵

۱۷۷ باورهای متناقض و غیر همسو

۱۸۷ نمایش تناقض در باور

۲۱۹ بخش ششم

۲۱۹ معیارها

۲۲۱ معیارها

۲۶۳ بخش هفتم

۲۶۳ باز هم از N_{∞} و سامتی

۲۶۵ شیوه‌های تجسس و کولوری

۲۷۱ متافور

۲۹۳ بخش هشتم

۲۹۳ آلرژي

۳۲۵ سخن آخر

۳۳۱ واژه‌نامه

۳۳۷ پیوست

۳۴۳ کتاب نامه

۳۴۵ یادداشتها

مقدمه

باورها نقش بسیار مهمی را در زندگی بشر دارند. باورها ارزشها و معیارها اسکلت رفتاری ما هستند و اگر باورها ارزشها و معیارها را از ذهن انسان بیرون بکشیم فک کرد و رفتار متعادل نیز در انسان از بین می رود بنابراین باید با نقش بسیار مهم باورها آشنا شویم. باورها می توانند در قالب یک منبع مثبت برای انسان به کار گرفته بشوند.

در واقع باورها می توانند انگیزه را در انسان به وجود بیاورند تا انسان حرکتی رو به رشد داشته باشد و یا اینکه می توانند در قالب های منفی در انسان ظاهر شوند، باورهایی که قالب های منفی را در انسان شکل می دهند باورهای محدود کننده ای هستند که اجازه حرکت به انسان نمی دهند و یا اینکه انسان را به طرف پس رفت هدایت می کنند پس نقش باورها در زندگی انسان بسیار پر رنگ و بسیار قابل توجه است. با ترجمه داشته باشیم که یک باور خوب می تواند یک انسان را دچار تحولات مثبتی بکند، اگر ما باور داشته باشیم که می توانیم به هدف مثبتی در زندگی برسیم بی شک به آن می رسیم، اگر باور داشته باشیم که می توانیم زندگی بهتری داشته باشیم اگر باور داشته باشیم که می توان به هر چیزی

رسید، حتماً آن چیز عملی خواهد شد و آن زندگی بهتر برای ما شکل خواهد گرفت. باورها در انسان انگیزه را ایجاد می‌کنند و این انگیزه هست که به ما قدرت برای حرکت را می‌دهد اگر باوری وجود نداشته باشد هیچ حرکتی انجام نمی‌شود.

بسیاری از باورها را ما از اطرافیان خود دریافت می‌کنیم و براساس حرار تجربیات، باورها شکل می‌گیرند و قوی‌تر می‌شوند البته مبحثی که در این کتاب شاهد آن خواهیم بود مباحث بسیار جالبی هستند که نشان می‌دهند چطور باور می‌تواند نقش بسیار مهمی را داشته باشد.

NLP یکی از مباحث بسیار مهمی است که بخش مهمی از آن به ارزش‌ها و باورها و مهارت‌های پردازش و به ما نشان می‌دهد که چطور یک باور غلط می‌تواند منجر به مسائل یک فرد شود، اگر بتوانیم باور را تغییردهیم جان آن فرد نجات پیدا خواهد کرد، پس باور می‌تواند حتی سلامتی یک انسان را تضمین کند. ما می‌توانیم باورهای اعتقادی کاری نداریم که مبحثی کاملاً جداست، بیشتر به باورهای می‌پردازیم که می‌توانند در زندگی یک انسان تأثیر منفی بگذارند و مانع از حرکت رو به رشد یک فرد بشوند.

باورهای محدود کننده یا منفی به گونه‌های مختلف در جوامع مختلف حضور دارند.

گاهی ما شاهد آن هستیم که به یک فرد به یک نوجوان یا کودکی می‌گوییم: شما در آینده به هیچ چیزی نخواهی رسید. یا این باور ایجاد می‌شود که افرادی که تحصیل کرده‌اند بیکارند یا باز این باور ایجاد می‌شود که در این کشور پیشرفت امکان‌پذیر نیست. بنابراین اینگونه

باورهای غلط و باورها محدود کننده می‌توانند سد راه پیشرفت یک فرد بشوند. رابرت دیلتز از توسعه‌گذاران بزرگ جهان از همان روز اول در کنار ریچارد بندلر و جان گیریندر به توسعه NLP و استاندارد کردن NLP پرداختند. تحقیقات و پژوهش‌های فوق‌العاده‌ای را در زمینه باورها انجام داده است که شما می‌توانید در این کتاب با برخی از آنها آشنا شوید.

رابرت دیلتز از اساتید بنده است و خود بنده چندین دوره را در پاریس با ایشان گذرانده‌ام و از نزدیک با کارهای فوق‌العاده رابرت دیلتز آشنایی دارم و زمانی که دانشجو بودم، شاهد بودم که رابرت دیلتز چگونه با تغییر باورهای یک شخص تحول بزرگی را در زندگی آن شخص از نظر خانوادگی و مالی به وجود آورد.

پس بسیار مهم است بتوانیم به نقش باورها در زندگی پی ببریم و آنها را در زندگی اشخاص پیدا کنیم زیرا بسیاری اوقات ما حتی از باورهای غلط خود بی‌خبر هستیم و باورها می‌توانند یک انسان را از نیستی به هستی و یا از هستی به نیستی برسانند.

بسیاری از مشکلات اجتماعی جوامع مختلف بشری به دلیل وجود باورهای غلطی است که برای یک فرد ایجاد شده و هم‌اکنون که در بالا اشاره کردم زمانی که یک تجربه تکرار شود تبدیل به یک باور می‌شود و اگر ما بتوانیم باور خود را تغییر دهیم، می‌توانیم محدودیت‌ها را از بین ببریم. گاهی اوقات ما شاهد آن هستیم که مثلاً یک فرد، باور اینکه بتواند در دانشگاه قبول شود و در رشته مورد علاقه‌اش ادامه تحصیل بدهد را ندارد و یا در رابطه با یک درس آن فرد، باورش این است که: نمی‌تواند به موفقیت مورد نظر برسد یا درک مناسب را ندارد یا اینکه فرد ممکن است

احساس کند توانایی لازم را برای انجام یک کار را ندارد، همه اینها برمی‌گردد به باورهایی که در یک فرد ممکن است وجود داشته باشد.

پس باید ابزارهایی وجود داشته باشد که بتوانیم تأثیر روی این باورها بگذاریم رابرت دیلتز از اساتید بزرگ و مهم NLP راهکارهای مناسبی را ارائه می‌دهد که البته بهتر است این راهکارها تحت نظر یک استاد آموزش داده شود و شما در این کتاب شاهد معجزه‌هایی هستید که به صورت واقعی در زندگی شخصیت‌هایی که در این کتاب نام برده شده شکل گرفته.

رابرت دیلتز بنیان‌گذار دانشگاه NLP در شهر سانتا کروز است و امروزه تعداد زیادی از سازمان‌ها و شرکت‌های بزرگ چند ملیتی از تجربیات رابرت دیلتز که از جمله در رابطه با باورهایی هستند که محدود کننده بوده و می‌توانند مانع از پیشرفت یک سازمان یا بنیان‌گذاران یک سازمان یا شرکت باشند، استفاده می‌کنند. من پیشنهاد می‌کنم که حتماً این کتاب را با دقت بخوانید و ببینید که چگونه می‌تواند زندگی یک انسان را دچار تغییرات بزرگی بکند.

دکتر کوروش ممدلو

بنیان‌گذار NLP آکادمیک در ایران

www.kanoonnlp.com

پیشگفتار

تغییر روناسی چند سطحی است...

ما محیط‌مان را تغیر می‌دهیم؛

رفتارمان را که در نتیجه آن بر محیط‌مان اثر می‌گذاریم؛

قابلیت‌ها و استراتژی‌هایمان را، که به وسیله‌ی آنها به رفتارمان جهت داده و آنها را هدایت می‌کنیم؛

سیستم ارزش‌ها و باورهایمان را که بوسیله‌ی آنها نقشه‌ها و

سیستم‌های هدایت‌مان را برانگیخته و تقویت می‌کنیم؛

هویت‌مان را که در اثر آن ارزش‌ها و باورها، که آنها اعتقاد داریم

را انتخاب می‌کنیم؛

رابطه‌مان با چیزهایی که بزرگتر از ما هستند را، چیزهایی که بیشتر

افراد آن را معنویات می‌نامند.

این کتاب از کسب فرصت‌های بیشتر در یک سطح خاص تغیر

صحبت می‌کند، سطح باورها، هدف این کتاب فراهم آوردن ابزارهای

ذهنی و مؤثر شناخت و کسب فرصت‌های بیشتر در سیستم‌های باور

است که رفتار ما را در دنیای پیرامون‌مان هدایت می‌نماید.

برای اولین بار زمانی با جدیت تمام شروع به بررسی روندهای تغییر باور کردم که سرطان سینه مادرم در سال ۱۹۸۲ وخیم شده و بیماری نسبتاً پیشرفت نموده بود و امید به بهبودی کم شده بود. این کار برای کمک به او در مسیر حساس و خطرناک درمان بود، جزئیات آن در این کتاب شرح داده می‌شود، که بطور جدی به بررسی تأثیر باورها بر سلامتی فرد و بر دیگر سطوح مؤثر بر تغییر رفتار پرداختم.

اولین کارگاه «باورها و سلامتی» در دسامبر ۱۹۸۴ برگزار شد. بیشتر مفاهیم و تکنیک‌هایی که در این کتاب شرح داده شده است حاصل آن برنامه، برنامه‌هایی که به دنبال آن برگزار کردم و همچنین کارهایی است که بر روی افراد خاصی انجام داده‌ام که هم با تغییرات تهدیدآمیز و هم با تغییرات دگرگون‌کننده زندگی مواجه بودند. جایی که ریشه‌های مفاهیم و تکنیک‌های موجود در این کتاب عمیق و گسترده شده‌اند، به اصول و تکنیک‌های برنامه ریزی عصبی - که من آن را کاملاً نزدیک هستند. عمده منابع مطالب این کتاب سمینارهای «تجرباتی»، NLP است که در آنها موضوع باورها مطرح و به عنوان یک مهارت پیرامون به آن پرداخته می‌شود.

این کتاب به گونه‌ای نوشته شده است که شما می‌توانید خود را به عنوان یک شرکت‌کننده در سمیناری واقعی فرض کنید. تصور کنید که آنجا هستید، نمایش‌ها را می‌بینید، پرسش‌ها و پاسخ‌ها را می‌شنوید و در بحث‌ها و تمرین‌ها شرکت دارید.

مهمترین هدف این کتاب نشان دادن «چگونگی» تغییر باور است - گرچه من امید دارم شما به عنوان یک خواننده، از بطن مثال‌ها و مفاهیمی

که توسط افراد مختلف در این کتاب عنوان شده است. نیز بهره و الهام بگیرید - باید خاطر نشان کنم که این زمینه از، NLP چنان گسترده است و به اندازه‌ای تکنیک‌های جدید و به روز داریم که می‌توان جلد دوم این کتاب را هم نوشت. بنابراین پیشنهاد می‌کنم، به جای اینکه این کتاب را تعریف ساده‌ی تکنیک‌ها و روندها بدانید، آن را راهی برای گسترش باورهایتان، در مورد فرصت‌ها و روش‌های روند تغییر بدانید.

www.ketab.ir