

۱۴۴۵۸۹۹
۴۸-۸۸

اصول مشاوره و فنون روان‌درمانی با NLP

(سطح پیشرفته)

ریچارد بندلر، جان گرایندر، جودیت دلازیر

میشم سوارالازر

دکتر طاهره محمودیان دستاوی

روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی



شناسه	: بندلر، ریچارد Bandler, Richard
عنوان و نام پدیدآور	: اصول مشاوره و فنون روان‌درمانی با NLP (سطح پیشرفته) // نویسندگان ریچارد بندلر، جان گرایندر، جودیت دلازیر؛ ترجمه میثم سواردلور، طاهره محمودیان دستنایی.
مشخصات نشر	: تهران : آبز، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۸-۳۰-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The structure of magic : a book about language and therapy, 1975.
عنوان دیگر	: کتابنامه.
موضوع	: جادوی کامیابی "۳": ساختار جادو.
موضوع	: روان‌درمانی
موضوع	: Psychotherapy
موضوع	: زبان -- روان‌شناسی
موضوع	: Psycholinguistics
موضوع	: ارتباط
موضوع	: Communication
شناسه افزوده	: گرایندر، جان، نویسنده همکار
شناسه افزوده	: Grinde, John
شناسه افزوده	: سواردلور، میثم، ۱۳۶۰ - ، طاهره محمودیان دستنایی - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵/۲۰۷۵۸۳
رده بندی دیویی	: ۶۰۶/۸۹۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۲۵۱۳۷



عنوان	اصول مشاوره و فنون روان‌درمانی با NLP
ناشر	آبز (همکار انتشارات واژه نگار)
مؤلف	ریچارد بندلر، جان گرایندر، جودیت دلازیر
ترجمه	میثم سوار دلور ، دکتر طاهره محمودیان دستنایی
صفحه آرا	فرشته زند نوبت چاپ اول ۱۳۹۶ شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۱۴۰۰۰ ریال لیتوگرافی پرهام چاپ و صحافی سورنا
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۸-۳۰-۳

دفتر مرکزی: تهران اردیبهشت ساختمان شماره ۴۳۸ تلفن ۶۶۴۷۶۸۸۹
مرکز پخش: انتشارات ابن سینا، انقلاب وحید نظری پلاک ۱۵۰ واحد ۵ تلفن ۶۶۴۱۸۳۱۹

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	فصل اول نقشه‌هایی متفاوت از یک سرزمین
۱۱	دریافت اطلاعات
۱۲	نظام‌های بازنمایی
۱۶	تشخیص مهم‌ترین نظام بازنمایی
۱۸	راهنمایی ساده برای تشخیص نظام بازنمایی
۱۹	تاکتیک‌های متا
۲۸	نکات مهم این فصل
۳۱	فصل دوم عدم تجازن
۳۲	پیام‌های متعدد
۳۵	تئوری نمونه‌های منطقی
۳۶	مضمون و ارتباط
۳۹	پیام‌های یکسان
۴۵	پیام متا یا نظر متای درمانگر
۴۶	یک استراتژی عمومی برای پاسخ به ناهماهنگی
۴۸	فرهنگ لغت کوچک
۵۰	دسته/ حالت ساتیر
۵۴	بخش ساتیر ۱ - آرام
۵۵	بخش ساتیر ۲ - منتقد
۵۵	بخش ساتیر ۳ - حسابگر (فوق‌العاده منطقی)
۵۵	بخش ساتیر ۴ - حواس پرت
۵۵	مرحله ۱
۶۰	مرحله ۲
۷۵	مرحله ۳ - ترکیب ناهماهنگی‌های بیمار

- ۷۹..... ابراز کامل پیام‌های متقارن در حین ارتباط
- ۸۱..... سؤال‌های تقارن
- ۸۳..... بررسی ارتباط پایدار
- ۸۵..... دسترسی به موقعیت متا
- ۸۸..... تاکتیک‌های متا برای ناهماهنگی
- ۸۹..... روش‌های متا برای مرحله ۱
- ۸۹..... روش‌های متا ۱ برای مرحله ۱ (ناهماهنگی)
- ۹۰..... روش متا ۲ برای مرحله ۱ (ناهماهنگی)
- ۹۰..... روش متا ۳ برای مرحله ۱ (ناهماهنگی)
- ۹۱..... روش متا ۴ برای مرحله ۱ (ناهماهنگی)
- ۹۱..... روش‌های متا برای مرحله ۲
- ۹۲..... روش متا ۱ برای مرحله ۲ (ناهماهنگی)
- ۹۲..... روش متا ۲ برای مرحله ۲ (ناهماهنگی)
- ۹۲..... روش متا ۳ برای مرحله ۲ (ناهماهنگی)
- ۹۲..... روش متا ۴ برای مرحله ۲ (ناهماهنگی)
- ۹۳..... روش متا ۵ برای مرحله ۲ (ناهماهنگی)
- ۹۳..... روش متا ۶ برای مرحله ۲ (ناهماهنگی)
- ۹۴..... روش‌های متا برای مرحله ۳
- ۹۴..... روش متا ۱ برای مرحله ۳ (ناهماهنگی)
- ۹۴..... ارتباط
- ۹۴..... روش متا ۲ برای مرحله ۳ (ناهماهنگی)
- ۹۶..... فصل چهارم عملکردهای مبهم
- ۹۶..... علت و معلول
- ۹۶..... ذهن خوانی
- ۹۸..... ترکیب ناکارآمد معنایی و عملکردهای مبهم

۹۹	ترکیب بد معنایی و عملکردهای مبهم
۱۱۸	نکات مهم این فصل
۱۲۲	فصل چهارم درمان خانواده گل حساس
۱۲۳	استراتژی کلی برای کمک به خانواده
۱۲۶	تشخیص حالت کنونی و حالت دلخواه برای خانواده
۱۳۰	قانون زوج شدن
۱۳۸	جداسازی نظام خانواده
۱۵۵	مقایسه روح
۱۵۵	جابجایی بازنمایی‌ها
۱۵۶	موقعیت متا
۱۵۷	ترکیب انتخاب‌ها و طرح‌های جدید
۱۶۰	فصل پنجم توصیه‌های اصلی
۱۶۱	عمل کردها
۱۶۴	جمع‌آوری اطلاعات
۱۶۵	کمبود شاخص ارجاعی
۱۶۷	در تشخیص محدودیت‌های طرح(های) بیمار:
۱۶۸	ذهن خوانی
۱۶۹	کمبود مرجع
۱۶۹	انتخاب روش‌های لازم برای درمان
۱۷۲	حوزه‌های یک ترکیب کارآمد برای درمان
۱۷۴	موقعیت‌های یک ترکیب کارآمد برای زوج‌ها
۱۷۷	عملکردهای گام بعدی (Next step functions)
۱۸۲	تصویری از یک مشاهده و ایجاد طرحی اصولی به عنوان وسیله‌ای برای درمان
۱۸۷	یادداشت آخر

مقدمه مترجم

برنامه ریزی عصبی کلامی (NLP) یک گرایش بین رشته با ترکیبی از عناصر روانشناسی شناختی و فرایند پردازش اطلاعات و تا حدود کمتری روانکاوی است که حدود چهل سال از زمان پایه گذاری آن می‌گذرد. این رشته در ابتدا تنها بُعدی درمانی داشت که توجه زیادی به ترکیب ادراک و زبان و نقش آنها در فرایند تولید و درمان اختلالات روانی با تاکید بر اختلالات اضطرابی می‌کرد. اما به مرور زمان بخش انگیزشی قوی‌تری در آن شکل گرفت که بیشتر توجه برخی از شاگردان پایه‌گذاران این رشته را جلب کرد و باعث جدا شدن و تبدیل شدن آنها به یک گروه مستقل با فعالیت‌های مستقل شد. در حال حاضر نام NLP هنوز مورد استفاده آنها بود و هنوز هم هست. از طرفی این گرایش انگیزشی جای زیادی را در بین علوم مدیریتی و بازاریابی نیز پیدا کرد و از طرفی باعث شد که نهایتاً به عنوان یکی از رشته‌هایی که بیشترین معروفیت و استفاده را در بازار نیز دارد شناخته شود. هرچند لایه روی روان قوی خوشحال کننده بود باعث دلزدگی قشر درمانگر و آکادمیک شد. از طرفی تمامی تلاش‌هایی که اکنون بایه گذاران، گسترش دهندگان و محققان آکادمیک این رشته در حال انجام آن هستند بیشتر برای برگرداندن این رشته به نیت اولیه پایه گذاران آن است که کارش از یک جهت مطالعه ذهن و رفتار و از جهت دیگر روان درمانی به شیوه مخصوص به خود است. در ایران نیز از اواسط دهه ۷۰ شمسی تاکنون نظام‌های عامه پسند فراوانی شروع به فعالیت کرده‌اند که تقریباً تمامی آنها استفاده از اسم NLP را در کارنامه خود دارند. هرچند هیچگونه تلاش حتی اندکی هم از طرف آنها برای اثبات اینکه چگونه مطالب ارائه شده به NLP ارتباط دارند ارائه نشده است. فعالیت اصلی این سازمان به بهبود حافظه، افزایش ثروت مالی، بهبود روابط و خوشبختی انسان در کوتاه‌ترین بازه زمانی است.

خوشبختانه در ۱۰ سال گذشته موج کوچک اما منطقی بین روانشناسان در گرایش‌های مختلف و همینطور علوم سلامت و ورزش به وجود آمده است که تلاش دارند NLP را به شیوه ای معتدل و دور از هیاهوی غیر اصولی در رشته‌های خود به کار ببرند. از طرفی تمایل سازمان‌های غیر آکادمیک هم برای استفاده از اسم NLP کمتر شده است و بیشتر شامل استفاده از اسم‌های هیجان مدار و انگیزشی رایج می‌باشد. این کتاب یکی از اولین و مفصل‌ترین کتاب‌هایی است که پایه گذاران NLP آن را به رشته تحریر درآورده‌اند و هنوز هم در سراسر جهان در دوره‌های پیشرفته ای که برای NLP تدریس می‌شود منبع اولیه و اصلی مورد مطالعه تمامی دانشجویان این رشته است.

شما در این کتاب به طور سازمان یافته ای با قسمتی‌هایی از NLP آشنا خواهید شد که کاربرد دقیق و قدم به قدم آن را در روان درمانی فردی و بعد از آن خانواده درمانی را آموزش می‌دهد. زمانی که این کتاب برای اولین چاپ و منتشر شد اهمیت آن در حدی بود که گریگوری بی‌تسون و ویرجینیا ساتیر بر روی نسخه انگلیسی آن مقدمه نوشتند و آن را کتابی جامع که شیوه ای سیستماتیک در روان درمانی را آموزش می‌دهد معرفی کردند. به عنوان مثال بی‌تسون در قسمتی از مقدمه خود نوشته است: «NLP شیوه جدیدی را به دنیای روانشناسی معرفی کرده است و بر روی تجربیات ذهنی و مفاهیم مربوط به آن کار می‌کند». جنبه مثبت این کتاب نشان دادن پیچیدگی عملکرد روان و رفتار انسان با طرحی ساده و قابل آموزش است.

میثم سواردلاور

مالزی-دانشگاه USM

دپارتمان علوم ورزشی و روانشناسی ورزش