

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موفقیت و تکنولوژی فکر با استفاده از تکنیک های مهندسی ذهن (NLP)

تألیف :

دکتر ناصر حاجیان

عضو هیئت علمی گروه عمران دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

حاجیان ، ناصر ، ۱۳۳۷ -

موفقیت و تکنولوژی فکر با استفاده از تکنیک های مهندسی
ذهن / ناصر حاجیان . - اصفهان : کنکاش .

۱۳۸۳ .

۲۰۰ ص.

ISBN 964-6329-79-9

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱- پرورش ذهن . ۲- موفقیت . ۳- اندیشه و تفکر .

الف. عنوان .

BF ۶۳۲/ح۲م۸

۱۵۸/۱

۳۴-۳۲۷۷۸

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: موفقیت و تکنولوژی فکر با استفاده از تکنیک های مهندسی ذهن

مؤلف : دکتر ناصر حاجیان

ناشر : انتشارات کنکاش

نوبت چاپ : اول ۱۳۸۳

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ : کنکاش

صحافی : حافظ

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

اصفهان - سه راه حکیم نظامی - ابتدای خیابان ارتش

چاپ و نشر کنکاش ۶۲۵۸۰۴۹ - ۰۳۱۱

مقدمه :

ما بقی تو استخوان و ریشه ای

ای برادر تو همان اندیشه ای

کمی در افکار خود سیر کنید ، ببینید چگونه می اندیشید؟ چه اندیشه هائی در سر دارید؟ قطعاً بعضی از افکار خود را دوست ندارید. پس آنها تو نیستی و باید خودت را از آنها رها سازی. اگر می خواهید زندگیتان تغییر کند ، باید افکار و اندیشه های خود را عوض کنید . برای عوض کردن افکارتان اول باید افکار منفی را از خود دور سازید و این در صورتی امکان پذیر است که نگرش خود را نسبت به موضوعات عوض کنید. وقتی می شود به گلهای زیبا نگاه کرد ، چرا باید به تیغ های آنها نظر افکند؟ راز خوشبختی و سلامتی ، داشتن یک ذهنیت مثبت است. زیرا ما همانی هستیم که فکر می کنیم. باید این مطلب را به خوبی درک کنید که مسائل و مشکلات نیستند که باعث ناراحتی می شوند ، بلکه باور آن مسئله می تواند موجب ناراحتی و بیماری شود.

یکی از مسائل شکست است . وقتی در زندگی شکست می خورید ، اگر نگرشتان را عوض کنید و اینگونه برخورد کنید که من شکست نخورده ام و راه دیگری را انتخاب می کنم تا به نتیجه برسم ، اندیشه بهتر و سالمتری خواهید داشت. ممکن است که شما بگوئید من آدم ترسوئی هستم . این همان اندیشه ای است که در شما وجود دارد، ولی آیا می دانید که می توانید این نگرش را عوض کنید و خود را انسانی شجاع بدانید. انتخاب ترس یا شجاعت با شماست.

و بالاخره این شما هستید که می توانید به افکارتان و اندیشه هایتان کنترل داشته باشید، همچنین خاطرات تلخ گذشته را مرور نکنید . سعی کنید مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرید و با یک اندیشه درست و سازنده دنیای خود را متحول سازید. این شما هستید که می توانید حتی شادی را

در خود بوجود آورید با مثبت فکر کردن ، با آرامش خاطر ، با شاکر بودن ، پس اندیشه های خود را عوض کنید . آنگاه آرامش در زندگی شما جاری می شود . کمی با خود فکر کنید . وقتی عصبانی می شوید مقداری سم وارد بدن خود می کنید . بنابراین این گونه بیاندیشید قبل از اینکه عصبانی شوید سلامتی خود را در گرو چه چیزی می خواهید قرار دهید ؟ با آرامش هم می شود مسائل را حل کرد . کافی است بپذیریم که عصبانیت در هر صورت امری غیر ضروری است و اساساً ضرورتی ندارد که عصبانی شویم ، کافی است فراموش نکنیم اندیشه توست که تو را می سازد و تو همان هستی که می اندیشی .

پس ضروری است که ما علمی را بیاموزیم که با استفاده از آن به آسانی بتوانیم به اهداف فوق الذکر نزدیک شویم . یکی از علومی که ما را در این راه کمک می کند تکنیک مهندسی ذهن یا NLP است که در کتاب حاضر شرح مختصری از آن ارائه گردیده . بنظر اینجانب برای همه افراد نیاز است که این علم را فرا گیرند . در ادامه با توجه به اهمیت و تحول در اثر فراگیری تکنیک مهندسی ذهن در زندگی خودم (برای نمونه در سال جاری مفتخر به تألیف چهار کتاب شدم) شرح مختصری از آشنایی اینجانب با تکنیک مهندسی ذهن بیان گردیده است .

چند سال قبل به توصیه یکی از دوستان در جلسه ای از کلاسهای تکنیک مهندسی ذهن که توسط جناب آقای مهندس همایونی نژاد ارائه می گردید بصورت میهمان شرکت نمودم . در طول جلسه فوق با توجه به عادت همیشگی شروع به یادداشت برداری از مطالب نمودم . با کمی تأمل ، مطالبی متفاوت از دروسی که قبلاً در طی دوره های مختلف تا دکتری در رشته فنی خوانده بودم

یافتیم . در خاتمه کلاس از استاد خواستم که چکیده مطالب را در چند دقیقه ارائه نمایم . آقای مهندس همایونی نژاد با آغوشی باز پذیرفتند و پس از آن اینجانب را بگونه ای تشویق نمودند که در کلیه کلاسهای ایشان شرکت نمودم در اینجا بر خودم واجب می دانم که از ایشان تشکر نمایم . در همین راستا کتابهای مختلفی را در همین ارتباط مطالعه نمودم و همچنین در دوره های مختلف موفقیت و تکنولوژی فکر که توسط افراد مختلف برگزار می گردید بطور مستقیم یا غیر مستقیم شرکت کردم .

روش کار اینجانب بدینصورت دنبال می گردید که پس از یاد گرفتن هر مطلب بلافاصله آنرا بر روی خودم اجرا نموده و پس از آن بصورت یک باور در ضمیر ناخود آگاهم ذخیره می کردم . پس به زبان ساده و بدون تعارف براساس تجارب بدست آورده توصیه می کنم :

۱- اگر خواستید از این علم حداکثر استفاده را نمایید حتماً پس از درک تئوری ، آنرا روی خود عمل نموده تا بصورت باور برای شما ایجاد نقش کند .

۲- حتماً این علم را یاد بگیرید زیرا جزء ضروریات زندگی است و اثرات آن در زندگی اقتصادی ، اجتماعی ، کاری و .. شگفت انگیز است .

۳- پس از یادگیری این علم سعی کنید به افراد دیگر نیز یاد بدهید زیرا با تدریس این علم باور انسان بالا رفته و اثرات آن دوچندان می گردد .

۴- بیشتر دستورات اسلامی و عبادات ، تکنیک های پیشرفته موفقیت و تکنولوژی فکر است پس عبادت را بعنوان یک نیاز در دستور کار خود قرار دهید .

۵- با توجه به نیاز به مسائل روانشناسی ضروریست هر نفر علاوه بر رشته تحصیلی خود علوم روانشناسی را نیز به عنوان یک نیاز بیاموزد .

در خاتمه از کلیه اساتید این علم که بصورت مستقیم یا غیر مستقیم از وجود آنها و یا کتابهای آنها بهره برده ام و در تدوین این کتاب استفاده نموده ام بخصوص آقایان : دکتر آزمندیان ، صمد ولیزاده ، مهندس همایونی نژاد ، استاد حلت و ... کمال تشکر را می نمایم . از آنجا که هیچ انسانی کامل نیست پس این اثر نیز خالی از اشکال نمی باشد . مطمئن هستم که عزیزانی که فرصت خواندن این کتاب را پیدا می کنند حتماً از نقطه نظرات سازنده خود این حقیر را بی بهره نخواهند گذاشت .

ناصر حاجیان

آذرماه ۱۳۸۳

فهرست مطالب

فصل اول

مقدمه

۷	 چه قیاسی بین NLP و روان شناسی ستی وجود دارد ؟
۱۰	 تعریفی مختصر از برنامه ریزی عصبی کلامی (NLP)
۱۴	 مزایای NLP چیست ؟
۱۷	 برنامه نویسی ضمیر ناخودآگاه
۱۹	 ضمیر خودآگاه ، ضمیر ناخودآگاه (ذهن هوشیار ، ذهن نا هوشیار)
۲۲	 آیا ضمیر ناخودآگاه در حیوانات نیز وجود دارد ؟
۲۴	 باور متخصصان NLP در مورد ضمیر ناخودآگاه
۲۷	 مثال و کلامی از نوع دیگر
۲۹	 خود هیپنوتیزم و دگر هیپنوتیزم
۳۰	 تاریخ به وجود آمدن هیپنوتیزم
۳۰	 ارکان اصلی خود هیپنوتیزم
۳۱	 تمرکز چیست ؟
۳۱	 الف) تمرکز فکر امام زین العابدین (ع)
۳۱	 ب) تمرکز فکر ارشمیدس
۳۲	 ج) عدم احساس گرسنگی در حال تمرکز فکر

- ۳۲ (د) تمرکز فکر در هنگام مطالعه
- ۳۲ چگونه می توان در همه امور تمرکز قوی داشت ؟
- ۳۳ شناخت بیشتر ضمیر ناخود آگاه
- ۳۴ یک مثال ساده در ارتباط با ضمیر ناخود آگاه و خود آگاه (فرمانده و سرباز)
- ۳۵ تلقین چیست ؟
- ۳۵ خود شناسی
- ۳۷ تأثیر افکار مثبت و منفی در زندگی و شخصیت انسان
- ۳۸ توصیه های مهم و نتیجه گیری از بحث افکار در زندگی انسان
- ۳۸ قانون بازتاب شرطی
- ۳۹ اراده و عقل و قدرت استدلال انسان ها در مقابل بازتاب شرطی مغلوب می شوند .

فصل دوم

روش های خود هیپنوتیزم

- ۴۲ روش های بیست گانه خود هیپنوز
- ۴۲ ۱- روش چند گانه
- ۴۷ ۲- روش اعداد معکوس
- ۴۸ ۳- روش تمرکز به ضربان قلب
- ۴۹ ۴- روش تمرکز به سقف دهان
- ۴۹ ۵- روش نگاه به بینی
- ۵۰ ۶- روش تنفسی چی

۵۱	۷- روش تنفسی پرانا
۵۲	۸- روش آهن ربا
۵۴	۹- روش حرکت بی اراده دست
۵۶	۱۰- روش نگاه به آئینه
۵۷	۱۱- روش نگاه به شعله شمع
۵۸	۱۲- روش تمرکز به تنفس خود
۵۸	۱۳- روش تصور منظره
۶۱	۱۴- روش نگاه به نقطه سیاه
۶۲	۱۵- روش تمرکز به صدای ساعت
۶۲	۱۶- روش نگاه بی هدف
۶۴	۱۷- روش نگاه به بی نهایت
۶۶	۱۸- روش نگاه به سطح
۶۷	۱۹- روش ایجاد خلاء فکری
۶۷	۲۰- روش تصور شغل
۶۹	۲۰ نکته مهم برای موفقیت در بیست نوع تمرین خود هیپنوز

فصل سوم

ترس و هراس غیر طبیعی از چیزی (فوبی)

۷۸	مبارزه بر علیه تجسمات وحشتناک و هراس انگیز (فوبی)
۷۹	فوبی ها چگونه گسترش پیدا می کنند
۸۱	چگونه باید از فوبی رهایی یافت

۸۲	در جستجوی حوادث وحشتناک
۸۴	چگونه مقاومت ضمیر ناخود آگاه را در هم بشکنید
۸۶	ترس از پرواز یا سوار شدن به هواپیما
۸۹	خلاصه و چکیده

فصل چهارم

کاربرد دیگر از تکنیک مهندسی ذهن

۹۲	بدون رژیم می توانید همیشه جوان و باریک اندام بمانید
۹۵	با این وزن اضافی چه باید کرد ؟
۹۷	اصولاً چرا باید در غذا زیاده روی کرد ؟
۹۹	شما احتیاج به رژیم غذایی ندارید
۱۰۱	انگیزه لاغر شدن را یادداشت کنید
۱۰۱	اعتیاد به تغذیه خود را تغییر بدهید
۱۰۲	حیله ای با بیرق قرمز
۱۰۳	سایر اختلالات هاضمه
۱۰۵	دل به هم خوردگی و مداوای آن
۱۰۸	یبوست
۱۱۰	خلاصه و چکیده مطالب

فصل پنجم

معجزه ارتباطات (ارتباطات رمز موفقیت)

۱۱۲	 روش های برقراری ارتباط با خود و دیگران از دیدگاه N.L.P
۱۱۴	 الف) افراد بصری
۱۱۵	 ب) افراد سمعی
۱۱۵	 ج) افراد لمسی
۱۱۶	 د) افراد حساب گر - استدلال گر
۱۱۹	 چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم ؟
۱۲۵	 ارتباط یک خیابان دو طرفه است اطلاعات هم باید مبادله شود
۱۲۶	 چه کنیم تا دیگران به خوبی ما را درک کنند ؟
۱۲۶	 چه کنیم تا دیگران را به خوبی درک کنیم ؟
۱۲۷	 یازده برخورد محکوم به شکست
۱۲۷	 ۱- ارزیابی کردن
۱۲۸	 ۲- دلخوشی دادن
۱۲۸	 ۳- برجسب زدن و نقش یک روان کاو را بازی کردن
۱۲۹	 ۴- گوشه و کنایه زدن
۱۲۹	 ۵- افراط در پرسش و طرح سئوالات نامناسب
۱۳۰	 ۶- فرمان دادن

۱۳۰	۶- فرمان دادن
۱۳۱	۷- تهدید کردن
۱۳۱	۸- تحمیل اندرزهای حکیمانه
۱۳۲	۹- در لفافه سخن گفتن
۱۳۲	۱۰- خودداری از ابراز اطلاعات
۱۳۳	۱۱- انحراف از اصل موضوع
۱۳۴	چکیده و خلاصه

فصل ششم

تعدادی از برداشت های افرادی که در دوره های تکنیک مهندسی ذهن (NLP) که توسط نگارنده برگزار شده شرکت نموده اند .

۱۴۸	نظام باور انسان
۱۴۹	اعتماد به نفس

فصل هفتم

خلاصه برداشت های نگارنده از نتایج حاصل از ارائه دوره ها و شرکت در دوره های تکنیک مهندسی ذهن که برگزار شده است به زبان ساده

۱۵۳	مکانیزم ضمیر نا خود آگاه
۱۵۶	تکنولوژی فکر
۱۶۰	شناختن هویت یک انسان

۱۶۱	۱- اصل تغییر در الگوها و ایجاد نشانه ها :
۱۶۲	۲- اصل سؤال.....
۱۶۲	۳- اصل قدرت تمرکز.....
۱۶۲	۴- اصل جملات تأکیدی.....
۱۶۳	۵- اصل تصویر سازی ذهنی.....
۱۶۵	۶- اصل خود محوری بعد از خدا محوری.....
۱۶۶	۷- اصل داشتن هدف و برنامه ریزی در زندگی.....
۱۶۶	۸- اصل تمیزی و ظاهر.....
۱۶۶	۹- اصل نظم و انضباط کاری.....
۱۶۷	۱۰- اصل مدیریت در کارها و مدیریت در زمان.....
۱۶۷	۱۱- اصل یقین در مقابل تردید.....
۱۶۸	۱۲- اصل تبسم.....
۱۶۸	۱۳- اصل عدم تأخیر.....
۱۶۸	۱۴- اصل کمک و بخشایش.....
۱۶۹	نامه ای به خدا.....
۱۶۹	۱۵- اصل هدف گذاری.....
۱۷۱	روش هدفگذاری.....

۱۷۳	 اهمیت شب قدر در زندگی انسان
۱۷۴	 ۱۶- اصل اعتماد به خداوند
۱۷۴	 ۱۷- اصل چگونه به جای چرا
۱۷۴	 ۱۸- اصل سؤالات طلانی
۱۷۵	 مکانیزم رنج و لذت pain and pleasure
۱۷۶	 فرمول ثبت موفقیت های نهایی
۱۷۷	 تکنیک استفاده از نارسایی ها برای رسیدن به اهداف و ایجاد انگیزه ها
۱۷۸	 دایره راحتی comfort zone
۱۷۹	 نامه ای از فرشتگان
۱۸۱	 ارتباطات