

برنامه ریزی عصبی - زبانی

(ان ال پی)

مهارت‌های روان‌شناختی برای شناختن و تأثیر گذاشتن بر مردم

تألیف :

جوزف اکائر - جان سیمور

ترجمه :

لیلا وطن دوست

ایران
نشر اسبازان

Joseph O'Connor

اُکانیر، جوزف

برنامه‌ریزی عصبی - زبانی (ان ال پی): تألیف: جوزف اُکانیر، جان سیمور؛ ترجمه: لیلا وطن‌دوست. تهران: نشر ارسباران، ۱۳۹۲.
هشت، ۳۳۶ ص.، شکل، نمودار.

ISBN: 978-964-6389-91-5

عنوان اصلی: Introducing Neuro-Linguistic Programming: Psychological Skills for Understanding and Influencing People (NLP) (2011)

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

موضوع: برنامه‌ریزی روانی و زبانی

شناسه افزوده: وطن‌دوست، لیلا، ۱۳۶۳. مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۲۹۱ ۷۷ الف ۴ ب / ۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۰۹۳۰۳

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۱ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

ارسباران
نشر ارسباران

آدرس اینترنتی

www.arasbaranpub.com

برنامه‌ریزی عصبی - زبانی (ان ال پی)

تألیف: جوزف اُکانیر - جان سیمور

ترجمه: لیلا وطن‌دوست

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۲

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

تعداد صفحات: ۳۴۴ صفحه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-6389-91-5

شابک: ۵ - ۹۱ - ۶۳۸۹ - ۹۶۴ - ۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳
تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

۱ برنامه‌ریزی عملی زبانی (ان ال پی) چیست؟ ————— ۱

۳	سانتا کروز، کالیفرنیا سال ۱۹۷۲
۵	سانتا کروز، سال ۱۹۷۶
۶	نقشه‌ها و فیلترها
۱۰	یادگیری، یادگیری زدایی و یادگیری مجدد
۱۴	سمینار سه دقیقه‌ای
۱۶	نتایج
۲۱	خلاصه نتیجه‌ها
۲۴	وضعیت موجود، وضعیت دلخواه
۲۵	ارتباط
۲۹	رابطه دوستانه
۳۳	همگام شدن و هدایت کردن

۲ راه دستیابی به ادراک ————— ۳۹

۴۱	دستگاه‌های بازنمایی
۴۶	دستگاه‌های بازنمایی ارجح
۴۸	زبان و دستگاه‌های بازنمایی
۴۹	خبیر
۵۲	دستگاه رهبر
۵۳	جابه‌جایی حسی، هم‌پوشی و تبدیل

- ۵۵ سرنخ‌های دسترسی چشمی
- ۶۲ دیگر سرنخ‌های دسترسی
- ۶۵ بُعدهای فرعی

۷۵ حالت‌های فیزیولوژیکی و آزادی هیجانی

۳

- ۷۸ فرا خواندن
- ۸۰ درجه‌بندی
- ۸۲ لنگرها
- ۸۷ تثبیت کردن منابع
- ۹۴ لنگرهای زنجیر وار
- ۹۶ درهم شکستن لنگرها
- ۹۸ تغییر دادن گذشته فردی
- ۱۰۱ گام نهادن در آینده
- ۱۰۴ مولد رفتارهای جدید

۱۰۷ حلقه‌ها و دستگاه‌ها

۴

- ۱۱۳ حلقه‌های یادگیری
- ۱۱۶ از شکست تا بازخورد
- ۱۱۷ سطوح یادگیری
- ۱۲۱ شرح واقعیت
- ۱۲۲ شرح سه گانه
- ۱۲۴ رابرت دیلتز و نگاه خاص او به این ال پی
- ۱۳۱ باورها و اعتقادات

۱۳۹ واژه‌ها و معانی

۵

- ۱۴۳ بلند فکر کردن
- ۱۴۴ معنا دادن به واژه‌ها - مدل متا

منظور خود را برسانید - ساختار عمیق	۱۴۵
اسامی نامعین	۱۴۷
افعال نامعین	۱۴۹
مقایسه‌ها	۱۵۰
قضاوت	۱۵۱
نام‌گرای	۱۵۲
گردانندگان هنجاری امکان	۱۵۴
گردانندگان هنجاری ضرورت	۱۵۶
کمیت نماهای کلی	۱۵۸
برابری پیچیده	۱۶۲
پیش‌فرض‌ها	۱۶۲
علت و معلول	۱۶۴
ذهن خوانی	۱۶۶

زمان فعالیت و زمان از کار افتادگی

۶

مدل میلتن	۱۸۰
همگام شدن و هدایت کردن	۱۸۳
جستجو برای یافتن معنا	۱۸۵
پرت کردن حواس و بهره‌گیری از ذهن خود آگاه	۱۸۷
نیمکرهٔ چپ و راست مغز	۱۸۹
دسترسی به ناخود آگاه و منابع	۱۹۱
استعاره	۱۹۴
شاهزاده و جادوگر	۲۰۰
چهارچوب‌بندی مجدد و تغییر معنا	۲۰۳
چهارچوب‌بندی مجدد در شرایط	۲۰۷
چهارچوب‌بندی مجدد در محتوا	۲۰۸
مقصود و رفتار	۲۱۰
شش گام تا چهارچوب‌بندی مجدد	۲۱۲
خط سیر زمانی	۲۱۷

۲۲۲	 درون زمان و در طی زمان
۲۲۴	 گفتگو با زمان

۲۲۷ ————— تعارض و سازگاری

۷

۲۲۹	 شناسایی سیگنال سازگاری
۲۳۰	 شناسایی سیگنال ناسازگاری
۲۳۱	 ارزش ها و معیارها
۲۳۴	 رتبه بندی معیارها
۲۳۶	 مار و پله بالا رفتن و پایین آمدن
۲۴۱	 برنامه های متا
۲۵۲	 خلاصه ای از برنامه های متا
۲۵۴	 فروش
۲۵۶	 چهارچوب ها
۲۵۷	 چهارچوب نتیجه
۲۵۸	 چهارچوب محیط شناسی
۲۵۸	 چهارچوب شاهد
۲۵۸	 چهارچوب گویی
۲۵۹	 چهارچوب بازگشت
۲۶۰	 جلسات
۲۶۵	 خلاصه چهارچوب جلسه
۲۶۶	 مذاکره
۲۷۲	 چک لیست مذاکره

۲۷۵ ————— روان درمانی

۸

۲۷۷	 تغییر سطح اول
۲۷۸	 درمان ترس های بیمارگونه
۲۸۳	 الگوی غیر

۲۸۷	تغییر سطح دوم
۲۸۷	کشمکش‌های درونی
۲۸۸	حل کشمکش‌های درونی

یادگیری به صورت مدل‌سازی

۲۹۲	مدل‌سازی ان ال پی چگونه آغاز شد
۲۹۴	مدل‌سازی
۲۹۷	باورها
۲۹۹	فیزیولوژی
۳۰۰	راهبردها
۳۰۲	دستورالعملی برای کسب موفقیت
۳۰۶	راهبرد موسیقی
۳۰۹	راهبرد حافظه
۳۱۳	راهبرد هجی کردن
۳۱۷	راهبردهای خلاقیت
۳۲۳	بازگشت به مدل‌سازی
۳۲۸	ان ال پی، مدل‌سازی و یادگیری سریع
۳۳۰	راهنمای کاربران