

ان.ال.پی در ۲۱ روز

هری آلدرا، بریل ہیتر

ترجمہ علی شادروح



این کتاب ترجمه‌ای است از:

NLP In 21 Days

Harry Alder

and

Beryl Heather

PLATKUS, 1999



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۱۰۷، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

هری آلدِر، بریل هیتِر

ان. ال. پی در ۲۱ روز

ترجمه علی شادروح

چاپ ششم

۱۵۰۰ نسخه

۱۳۹۰

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۱ - ۲۷۲ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-311-272-1

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۷۵۰۰ تومان

Alder, Harry

آلدر، هری

ان. ال. بی در ۲۱ روز / هری آلدر، بریل هیتز؛ ترجمه علی شاد روح. تهران: ققنوس، ۱۳۸۰.

ISBN 964-311-272-1

ص: ۲۵۵، مصور.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

NLP in 21 Days.

عنوان اصلی:

۱. برنامه ریزی روانی و زبانی. الف. هیتز، بریل. Heather, Beryl. ب. شاد روح. علی.

۱۳۳۸ - مترجم. ج. عنوان.

۱۷ پ/ ۶۳۷ BF ۱۵۸/۱

۱۳۷۹

۱۷۵۰۵-۷۹

کتابخانه ملی ایران

فهرست

- درآمد ۱۳
- پیشگفتار ۱۹
- از ان. ال. پی چه فایده‌ای عایدتان می‌شود؟ ۲۰
- مطالبی راجع به خودآموزی که در اختیار دارید ۲۳
- پیش‌انگاری‌ها ۲۵
- چگونه می‌توان از این کتاب بالاترین سود را کسب کرد ۲۶
- روز اول: مردم چگونه گذران می‌کنند ۲۹
- تجربه ذهنی ۳۲
- تفکر و عمل ۳۳
- پیش به سوی تفوق فردی ۳۴
- مدلسازی موفقیت ۳۵
- مدل ان. ال. پی ۳۷
- پیشفرض امروز ۴۱
- تمرین‌های روز اول ۴۵
- روز دوم: چگونه به هدف خود دست یابیم؟ ۴۷
- روش دستیابی به هدف ۴۹

- ۵۱ مدل چهار مرحله‌ای موفقیت
- ۵۳ عناصر یک نتیجه مطلوب
- ۷۶ پیشفرض امروز
- ۷۸ کارهای روز اول
-
- ۸۱ روز سوم: شناخت خواسته‌های واقعی
- ۸۳ اکولوژی نتیجه یا تأثیرات جنبی آن
- ۸۷ نقش ضمیر ناآگاه
- ۹۱ نحوه تجسم نتایج مورد نظر
- ۹۲ پرسش‌های دکارتی
- ۹۵ ارزش‌ها و نتایج
- ۱۰۱ پیشفرض روز سوم
- ۱۰۱ تمرین‌های روز سوم
-
- ۱۰۳ روز چهارم: آیین دوست‌یابی و نحوه تأثیرگذاران بر دیگران
- ۱۰۵ سازگاری
- ۱۰۷ برقراری تفاهم از طریق سازگاری
- ۱۲۳ پیشفرض امروز
- ۱۲۴ تمرین‌های امروز
-
- ۱۲۷ روز پنجم: روش‌های برقراری ارتباط عمیق
- ۱۲۷ نحوه سنجش میزان تفاهم
- ۱۳۰ همگامی و راهبری
- ۱۳۲ هدایت افراد بدقلق و همگامی با آنها
- ۱۴۱ ناسازگاری

- ۱۴۶..... سازگاری همراه با هماهنگی
- ۱۴۷..... پیشفرض امروز
- ۱۴۷..... تمرین‌های امروز
- ۱۴۹..... روز ششم: درک دنیایی که به شما تعلق دارد
- ۱۵۰..... نحوه دیدن با مغز
- ۱۵۱..... به «خودخلبانیان» اعتماد کنید
- ۱۵۳..... سیستم‌های تصویری (بازنمودی)
- ۱۵۷..... چگونه اولویت‌های حسی را بشناسیم؟
- ۱۶۲..... حرکات چشم
- ۱۶۶..... سرنخ‌های چشمی
- ۱۷۱..... جابه‌جایی حسی
- ۱۷۳..... پیشفرض امروز
- ۱۷۴..... تمرین‌های روز ششم
- ۱۷۷..... روز هفتم: دنیای خود را متحول کنید
- ۱۷۷..... وجوه فرعی و معنای تجربه
- ۱۸۳..... چگونه تجربه و رفتار خود را تغییر دهید
- ۱۹۰..... پیشفرض امروز
- ۱۹۱..... تمرین‌های روز هفتم
- ۱۹۳..... روز هشتم: قدرت زبان
- ۱۹۴..... استفاده از زبان برای دستیابی به هدف
- ۱۹۵..... ای - پرایم
- ۲۰۰..... سلسله مراتب ایده‌ها

- ۲۰۹ تبدیل کلمات به نتایج مورد نظر
- ۲۱۷ پیشفرض امروز
- ۲۱۸ تمرین‌های امروز
- ۲۲۱ روز نهم: ارزش زبان مبهم
- ۲۲۴ الگوهای زبانی میلتنون
- ۲۳۳ نحوه به کارگیری الگوها
- ۲۴۰ پیشفرض امروز
- ۲۴۱ تمرین‌های امروز
- ۲۴۳ روز دهم: به جزئیات پردازیم
- ۲۴۴ مدل متا - ساختار عمقی و ساختار سطحی
- ۲۵۱ پرسش‌های مدل متا
- ۲۵۴ نحوه استفاده از پرسش‌ها
- ۲۵۹ کاربردهای مدل متا برای ایجاد تغییر در افراد
- ۲۶۱ پیشفرض امروز
- ۲۶۲ تمرین‌های امروز
- ۲۶۵ روز یازدهم: روزی بود و روزگاری
- ۲۶۶ استعاره‌های ساده و پیچیده
- ۲۶۹ استعاره به عنوان ابزاری برای ارتباطات
- ۲۸۶ نکاتی احتیاطی در باره نحوه انتخاب و به کار بردن استعارات
- ۲۸۹ چگونه استعاره‌ای پیچیده ایجاد کنیم؟
- ۲۹۱ پیشفرض روز یازدهم
- ۲۹۲ تمرین‌های امروز

- روز دوازدهم: دستیابی به چشم اندازی دیگر. ۲۹۵
- جایگاه‌های ادراکی متفاوت. ۲۹۶
- چه جایگاهی را اشغال کنیم؟ ۲۹۹
- پیشفرض امروز. ۳۰۱
- تمرین‌های امروز. ۳۰۲
- روز سیزدهم: چگونه زمان را رام کنیم؟ ۳۰۵
- رمزگذاری زمان. ۳۰۶
- زمان و فرهنگ‌های متفاوت. ۳۰۹
- از گذشته به آینده و از آینده به گذشته. ۳۱۱
- چگونه یک خط زمانی را بشناسیم. ۳۱۵
- پیشفرض امروز. ۳۱۷
- تمرین‌های امروز. ۳۱۸
- روز چهاردهم: نحوه انتخاب آنچه را که می‌خواهیم تغییر دهیم. ۳۲۱
- نحوه ارتباط دادن رفتار با سطوح عصب‌شناختی. ۳۲۳
- سطوح عصب‌شناختی و سازمان‌ها. ۳۲۶
- همراستایی. ۳۲۹
- پیشفرض امروز. ۳۳۲
- تمرین‌های امروز. ۳۳۲
- روز پانزدهم: تفکر در خارج از چارچوب‌های ذهنی قدیمی. ۳۳۵
- چارچوب‌های ذهنی و تغییر آن‌ها. ۳۳۵
- تغییر چارچوب‌ها برای کسب نتایج دلخواه. ۳۳۷
- چارچوب ملاقات‌ها و جلسات. ۳۴۶

- ۳۵۰ پیشفرض امروز
- ۳۵۱ تمرین‌های امروز
- ۳۵۲ روز شانزدهم: کلید تفوق فردی
- ۳۵۴ راهبردهایی برای موفقیت
- ۳۵۶ سیستم‌های بازخوردی (فیدبک)
- ۳۵۹ بازشناسی راهبردها و بهره‌گیری از آنها
- ۳۶۰ مدل TOTE
- ۳۶۶ اجزای راهبرد
- ۳۶۸ پیشفرض امروز
- ۳۶۹ تمرین‌های امروز
- ۳۷۱ روز هفدهم: راهبردهای موفقیت
- ۳۷۱ راهبرد متقاعدسازی
- ۳۷۵ راهبرد هجی کردن
- ۳۷۷ ۲۱ نکته در مورد بازشناسی
- ۳۸۴ پیشفرض امروز
- ۳۸۵ تمرین‌های امروز
- ۳۸۷ روز هجدهم: اگر کس دیگری می‌تواند، پس من هم می‌توانم
- ۳۸۷ مدل‌سازی
- ۳۹۴ قابلیت و مهارت
- ۳۹۵ فرایند مدل‌سازی
- ۳۹۸ راهبردهای مؤثر
- ۴۰۲ پیشفرض امروز
- ۴۰۳ تمرین‌های امروز

- روز نوزدهم: غلبه بر احساسات منفی..... ۴۰۵
- درک تداعی‌گرها ۴۰۵
- قرار گرفتن در یک وضعیت ذهنی مناسب ۴۰۸
- ایجاد تداعی‌گری نیروبخش ۴۱۱
- پیشفرض امروز ۴۲۱
- تمرین‌های امروز ۴۲۲
- روز بیستم: تفوق آنی ۴۲۵
- تعیه تداعی‌گرها در ذهن ۴۲۵
- نحوه استفاده از تداعی‌گرها ۴۲۹
- پیشفرض امروز ۴۳۵
- تمرین‌های امروز ۴۳۷
- روز بیست و یکم: همه چیز در تغییر است..... ۴۳۹
- تکنیک‌های تغییر ۴۴۰
- تغییر سوابق فردی ۴۴۱
- درمان هراس ۴۴۳
- یک پرسشنامه مفصل در باره سوابق فردی ۴۴۵
- پیشفرض امروز ۴۴۹
- تمرین‌های امروز ۴۵۰
- پیوست: استانداردهای لازم برای دریافت مدرک در سطح کارورزی ۴۵۳

درآمد

سال‌ها پیش، با گذراندن دوره آموزشی ان. ال. پی (برنامه‌ریزی زبانی - عصبی)^۱، گواهینامه آموزشی آن را دریافت کردیم. خود این دوره آموزشی، هیجان‌انگیز و چالش‌آفرین بود. یکی از خاطره‌انگیزترین لحظات دوره آموزشی ان. ال. پی زمانی بود که ریچارد بندلر از ما خواست ان. ال. پی را تعریف و در باره آن توضیحاتی ارائه کنیم. این پرسش باعث شد که کلاس به هم بریزد و مهارش از دست استاد خارج شود.

ان. ال. پی مبحث چنان گسترده‌ای است که ارائه یک توضیح ساده در باره آن، ناممکن می‌نماید. دکتر هری آلدِر و بریل هیترا اطلاعات مربوط به ان. ال. پی در حد کارورزی را با یکدیگر ادغام کردند و روشنی بیشتری به این مبحث بخشیدند. هر یک از ما، به عنوان یک فرد، استعداد‌های منحصر به فردی داریم. شاید نتوان هاری و بریل را پدیدآورندگان ان. ال. پی به شمار آورد، اما، این دو نفر در انتقال این رشته به سطحی بالاتر، نقشی حیاتی ایفا کردند. آن‌ها، ان. ال. پی را به موضوعی روشن، قابل درک و در دسترس، برای بخش وسیعی از علاقه‌مندان، تبدیل کردند، و این کار را باید یک موفقیت مهم به حساب آورد. در گذشته، ان. ال. پی

1. Neuro - Linguistic Programming (NLP)

فقط طرف توجه یک کانون خاص، عمدتاً روان‌پزشکان بود. اما، اکنون با انتشار کتاب ان. ال. پی. در ۲۱ روز پرده‌ها بالا رفته و عموم مردم به بهره‌گیری از این فناوری بسیار هیجان‌انگیز و پیشگام فراخوانده شده‌اند. در واقع، چنان‌که خواهید خواند، ان. ال. پی. هنوز در اوان نوجوانی عمر خود قرار دارد. ریچارد بندلر و جان گریندر برای تدوین کار خود، اصطلاح ان. ال. پی. را در اواسط دهه ۱۹۷۰ ابداع کردند. ریچارد و جان در حالی در دانشگاه کالیفرنیا با هم آشنا شدند که ریچارد در آن‌جا دانشجوی بود و جان به تدریس اشتغال داشت. ریچارد، با هدف کسب پول (چنان‌که شرح آن خواهد آمد) و برایش دست‌نوشته‌های گشتالت درمانی^۱ را آغاز کرد. از آن‌جا که شخص با استعداد و خوش‌قریحه‌ای بود، ساختار آن چیزی را که هر درمانگر برای پدید آوردن تغییری موفقیت‌آمیز در پیش می‌گرفت، به سرعت بازشناخت. تا آن زمان، درمانگر از این مبحث اطلاع آگاهانه‌ای نداشت.

ریچارد و جان، بر پایهٔ همین تجربهٔ اولیه، آن فرایند اساسی را پدید آوردند که تمامی ان. ال. پی. بر شالودهٔ آن استوار است: مدل‌سازی. آن‌ها پی بردند که کار بسیار بزرگی را در پیش گرفته‌اند، زیرا می‌توانستند در هر زمینه‌ای (درمانگری، تجارت، ورزش) وارد شوند و ساختاری اساسی را بیابند که نیل به موفقیت در آن رشته را تضمین می‌کرد. ریچارد و جان با ارتش، تیم‌های ورزشی مهم، دولت و شرکت‌های تجاری عمده در ایالات متحده، همکاری کردند و به موفقیت نیز دست یافتند. تنها مشکل کار این بود که آن‌ها از زمان خود جلوتر بودند.

به بیان کلی، تقریباً عمر دو نسل باید سپری شود تا چیز جدیدی به طور گسترده‌ای پذیرفته شود. اولین نمایر قابل بهره‌برداری در سال

۱۹۴۷ وجود داشته، و می‌دانید که ورود رایانه‌های شخصی به حوزه تجارت و به خانه‌های مردم، چقدر طول کشید. حالا که دارید این کتاب را می‌خوانید، در واقع از جریان غالب جامعه ۱۵ تا ۲۰ سال جلوتر هستید! به همین دلیل، کتاب حاضر از اهمیتی حیاتی برخوردار است. این کتاب، رشته کار را از همان جایی در دست می‌گیرد که، جان و ریچارد آن را رها کردند و ان. ال. پی را به پیش می‌برد تا تضمین کند روزی قسمتی از جریان غالب جامعه خواهد شد.

شما نیز در کمک به رشد ان. ال. پی نقش ایفا می‌کنید. شما می‌توانید از آن برای مدل‌سازی حسن و امتیازی بهره‌گیرید که در دنیای اطراف خود مشاهده می‌کنید.

می‌توانید از ان. ال. پی در جهت برقراری رابطه بهتر با همسرتان؛ کمک به فرزندانان برای کسب نمردهای بیشتر؛ ایجاد زندگی مطلوبی مطابق خواست راستین خود؛ و خدمت به کسانی که از شما نیازمندترند، بهره‌برگیرید. در هر سطحی می‌توانید در آن مشارکت کنید و زندگی خود را تا هر درجه‌ای که می‌خواهید، دگرگون کنید. انتخاب با خود شماست.

حوزه ان. ال. پی به یاری انرژی آموزشگران خلاق، کاردان و اخلاق‌گرایی که به راستی برای شاگردان خود دل می‌سوزانند، کماکان به دگرگون کردن خودش ادامه خواهد داد. مؤلفان این کتاب نیز از جمله چنین افرادی‌اند. خانم بریل هیتز از آموزشگران رسمی بسیار محترمی است که مدت بیست سال به تدریس ان. ال. پی اشتغال داشته است. وی به کاوش در مرزهای ان. ال. پی و بسط آن با هدف خلق الگوها و برنامه‌های جدید آموزشی، به شدت پای‌بند است. خانم هیتز به اعتبار ایفای سهم بسزایی در پیشبرد امور تجاری، توسعه ان. ال. پی و آموزش این رشته، در انگلیس و سراسر جهان از حرمت زیادی برخوردار است. به پاس موفقیت‌های این خانم به ایشان عنوان مربی استاد در ان. ال. پی اعطا شده است که بالاترین مرتبه در این حوزه به شمار می‌آید.

دکتر هری آلدِر، نمونه کامل یک مدل‌ساز ان. ال. پی محسوب می‌شود. وی کتاب‌های متعددی به رشته تحریر در آورده که از ان. ال. پی کلاسیک *The New Art and Science of Getting What You Want* (هنر و علم جدید دست یافتن به آنچه می‌خواهید) تا *Masterstroke: Use the Power of Your Mind to Improve Your Golf* (گام نهایی: هنر استفاده از قدرت ذهن در بهبود بازی گلف) و *Think Like a Leader* (چون یک رهبر فکر کنید) را دربر می‌گیرد.

هری از این توانایی غیرعادی برخوردار است که در هر حوزه‌ای گام نهد و ارزشمندترین اطلاعات را استنباط و آن را برای استفاده آسان ما به زبان ساده‌ای بیان کند. او استاد مدل‌سازی است که روحش با روح ان. ال. پی به تمامی عجین شده است. هری، هم آدمی عادی است و هم یک انسان اهل رنسانس (تجدد طلب) و آشنایی با او و حساب کردن روی او به عنوان یک همکار، موجب رضای خاطر است.

این کتاب، با نزدیک شدن به هزاره جدید، کلیدهای حیاتی را برای ورود تک تک افراد و کل مردم جهان به قرن بیست و یکم در اختیار آنها قرار می‌دهد. چه کسی می‌توانست فکرش را کند که صحت عبارتی که شصت و پنج سال پیش آلفرد کورزیبسکی^۱ بنیانگذار علم معانی، به صورت «نقشه، نشانگر پستی و بلندی‌های واقعی زمین نیست» در کتاب خود تحت عنوان علم و سلامت عقل^۲ نوشت، سرانجام به اثبات خواهد رسید؟ در اولین فصل کتاب، راجع به این عبارت مطالبی فرا خواهید گرفت. در واقع، نقشه یک منطقه فقط نشانگر تعبیر ما از آن منطقه است و در جهانی با شش میلیارد جمعیت، پذیرفتن این حقیقت، اهمیت زیادی دارد. ارزش ان. ال. پی در این است که همین عبارت کوتاه، کلی مبانی فلسفی آن را

1. Alfred Korzybski

2. Science and Sanity

تشکیل می‌دهد. بدون این مسبای استدلالی، ان. ال. پی از معنا تهی می‌شود و امیدی به ترویج و بسط احساسات انسانی از طریق آن نمی‌رود. چون نقشه‌ای که در اختیار داریم، از دیده‌ما غیر واقعی را واقعی و ناممکن را ممکن جلوه‌گر می‌کند و تصویری غیر واقعی از خود ما، به دستمان می‌دهد. هر یک از ما، نگارنده نقشه خاص خود هستیم، که آن را «زندگی» می‌نامیم. همه این نقشه‌ها، سرانجام ما را به یک منشأ واحد هدایت می‌کنند و آن، چیزی نیست جز خود ما.

چارچوب ۲۱ روزه که در این جا ارائه شده است، شما را با نقشه‌ای آزموده شده در طول زمان مجهز می‌کند تا به تغییرات سریع و ماندگاری در زندگی خود دست بزنید. در این نقشه، به اصلاحات کم دامنه اضافی و مناسب برای کارورزان ان. ال. پی نیز برمی‌خوریم که کم‌تر شناخته شده است (و در واقع از زمره راز و رمزهای تجاری محسوب می‌شود) ما از صمیم قلب خواندن این کتاب را، به عنوان عاملی ارزشمند در پیشبرد زمینه‌های گوناگون ان. ال. پی و بهبود زندگی کاوشگران در این رشته، توصیه می‌کنیم. شما با خواند کتاب حاضر، از کاوش در پهنه ذهن خود لذت خواهید برد و به غنا، ژرفنا و رؤیاهای درون آن پی خواهید برد. در پایان، خواهید فهمید که واقعاً چه کسی هستید و حقیقتاً چه کسی می‌توانید باشید... فقط باید در زمان مناسب دانسته‌های گرانقدر خود را به دیگران منتقل کنید.

جان اردورف و جوانی سیلورتورن مربی استادان ان. ال. پی و از
پدیدآورندگان^۱ HNL^۱ یا روان‌شناسی انسان‌گرایانه عصبی - کلامی
اوشن سیتی - مری لند - ایالات متحده آمریکا

پیشگفتار

ان. ال. پی (NLP) سرنام عبارتی انگلیسی به معنای برنامه‌ریزی عصبی-کلامی است که رهیافتی انقلابی به توسعه ارتباطات انسانی و فردی به شمار می‌آید. بعضی‌ها آن را «هنر و علم تفوق فردی» یا «مطالعه تجربیات ذهنی» می‌نامند. این رهیافت، حد اعلای مهارت‌ها در زمینه برقراری ارتباط مابین تک‌تک افراد و شیوه‌های عملی برای ایجاد تحول در اندیشه و رفتارشان را به شما ارائه می‌دهد. میلیون‌ها نفر از اصول و تکنیک‌های ساده این روش به منظور برقراری روابط بهتر با دیگران، بالا بردن سطح اعتماد به نفس و نیل به موفقیت در کلیه جوانب زندگی بهره‌جسته‌اند.

هر کسی می‌تواند ان. ال. پی را فراگیرد و از نتایج دیرپای آن بهره‌مند شود. می‌توانید آنچه را در محل کار، در خانه و در هر مرحله‌ای از زندگیتان می‌آموزید، به کار بندید، بدون آن که به اطلاعات پیشینی راجع به موضوع، نیازی داشته باشید. به کمک این کتاب، با راهنمای مقدماتی کاربرد آسان ان. ال. پی آشنا می‌شوید، و در عین حال می‌توانید از آن به عنوان یک جزوه کامل آموزشی برای ارتقا یافتن به مرتبه یک کارشناس دوره‌دیده در این حوزه، بهره‌گیرید. می‌توانید تکنیک‌های آموزش داده شده را به کار بندید و بلافاصله در زندگی خود تغییراتی را حس کنید.

ما شالوده این کتاب را بر اساس محتوای برنامه‌های آموزشی

این درجه از مهارت بر خویشتن، به شما اعتماد به نفسی خواهد بخشید که موجب ارتقای عزت نفستان می‌شود. منافع جانبی دیگری نیز در زمینه نیل به موفقیت، ایجاد روابط و مناسبات مطلوب و نیکو با دیگران، و رشد شخصیت فردی در بلندمدت نصیبتان خواهد شد. موضوع مهم این است که اصول و تکنیک‌های ا.ا. پی به شما توانایی خواهد بخشید تا به شیوه‌ای خلاق و پرمایه، با موقعیت‌های دشوار دست و پنجه نرم کنید.

در ا.ا. پی بیش‌تر بر انجام دادن تأکید می‌شود تا دانستن. بسیاری از هنرجویان این روش، وقتی به درک آن نایل می‌آیند که عملاً آن را به کار می‌بندند. بسیاری از افراد تغییر و تحولات فردی عمده‌ای را در خود تجربه و حس می‌کنند و همین تغییرات، درون‌مایه ایجاد تحول در سایر اشخاص و شرایط موجود قرار می‌گیرد. به طور خلاصه، درک ا.ا. پی و عمل کردن به آن، در موارد زیر به شما یاری می‌رساند:

- برقراری روابط فردی با دیگران
- افزایش مهارت شخص در زمینه متقاعد کردن دیگران
- کسب یک نگرش ذهنی سازنده و مفید
- افزایش عزت نفس
- غلبه بر تأثیرات تجربه‌های منفی گذشته
- تمرکز یافتن بر اهداف، و هدایت انرژی درونی خود به سوی دستیابی به این اهداف
- اعمال کنترل بر شیوه‌های بروز احساسات
- همسو کردن ارزش‌ها و باورهای خویش با آنچه که می‌خواهیم به دست آوریم
- ترک عادت‌های نامطلوب
- ایجاد حس اعتماد به نفس برای انجام کارهایی که می‌خواهید انجام دهید

- دستیابی به اهدافی که قبلاً آن‌ها را دست‌نیافتنی و ناممکن می‌پنداشتید
- ایجاد درک متقابل بین شما و مراجعین، مشتریان و همکارانتان
- یافتن روش‌های خلاق برای حل مسائل
- لذت بردن از فعالیت‌هایی که قبلاً از انجامشان هراسان بودید
- بهره‌گیری کارآمدتر از زمان
- افزایش حس هدفمندی در زندگی
- دستیابی به مهارت‌هایی که همیشه آرزو داشتید به آن‌ها دست یابید
- بهره‌مندی هرچه بیش‌تر از مواهب زندگی

در این برنامه ۲۱ روزه، با انجام تمرین‌های علمی می‌توانید آنچه را که در طی روز فرا گرفته‌اید، در عمل بیازمایید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که، ذهنتان را رها و همه چیز را امتحان کنید. با فراگیری، و در پی آن، عمل کردن گام به گام به آنچه فرا گرفته‌اید، می‌توانید بروز تحولاتی کم و بیش نامحدود و مثبت را در خود انتظار داشته باشید.

شاید لازم باشد که به دستگاه حیرت‌آور فیزیولوژی اعصاب (نوروفیزیولوژی) خود (نه به مرشد یا فردی باستانی متعلق به عهد عتیق) اعتماد کنید. همین که توانستید به این سیستم اعتماد کنید، درست مانند یک کامپیوتر یا ماشین پرداخت‌کننده پول نقد به تدریج، بیش‌ترین بهره را از آن خواهید برد و کنترل لازم را هم به دست خواهید آورد. ان. ال. پی شما را قادر می‌سازد تا عملاً همان کاری را انجام دهید که دستگاه ذهنی - بدنی پرهیبتان استعداد انجام آن را به شما داده است. این روش، ساختاری را در اختیارتان قرار می‌دهد که از آن طریق اجازه خواهید یافت ضمیر ناخودآگاهتان را به حرکت در مسیر دستیابی به هدف مورد نظر خود عادت دهید.

مطالبی راجع به خود آموزی که در اختیار دارید

در این کتاب، دو هدف عمده را تعقیب می‌کنیم. اولاً، مقدمه‌ای در باره ان.ال.پی در اختیار دارید که، برای مطالعه آن نیازی به دانش پیشین نیست، اما در ادامه، مباحثی را مطالعه خواهید کرد که بسیاری از آن‌ها چنان مفصل مطرح شده‌اند که مشابه آن در هیچ متن دیگری در همین زمینه، یافت نمی‌شود. ثانیاً، کتاب حاضر یک جزوه آموزشی کامل برای متقاضیان دریافت گواهینامه در سطح کارورزی ان.ال.پی به‌شمار می‌آید، و برنامه‌ای را شامل می‌شود که از معیارهای عمومی پذیرفته شده در سطح بین‌المللی برای کسب گواهینامه در این رشته، (در سطح کارورزی) به طور کامل پیروی می‌کند. ما، در پیوست کتاب، فهرست درس‌های لازم را که برای کسب گواهینامه ان.ال.پی، فراگیری آن‌ها ضروری است، گنجاینده‌ایم.

فراگیران ان.ال.پی در سطح کارورزی باید تعداد حداقل ساعت‌هایی را به فراگیری این رشته اختصاص دهند و شما می‌توانید شکل‌های گوناگونی از این برنامه را انتخاب کنید. مثلاً، می‌توانید در کنار برنامه‌ای که چندین ماه به طول می‌انجامد، در سمینارهای دو روزه نیز شرکت کنید. شاید فرد دیگری به مدت دو یا سه هفته، با همان تعداد ساعت‌ها و محتوای یکسان، به یک برنامه تمام‌وقت فشرده نیاز داشته باشد. در سیستم آموزشی بین‌المللی، موضوعات درسی توصیه و شکل و سبک آموزش به خود مربیان رسمی واگذار می‌شود. بنابراین، هر یک از مربیان ان.ال.پی به سبک و روش مخصوص به خود، این رشته را درس می‌دهند. کتاب ان.ال.پی در ۲۱ روز از برنامه فشرده مؤسسه *Realisation* پیروی می‌کند اما در عین حال، یک جزوه جامع در کنار هر یک از برنامه‌های آموزشی پیشرو موجود، در اختیار خوانندگان خود قرار می‌دهد. تلاش کرده‌ایم که جلسات آموزشی زنده را به کتابی با درک آسان

تبدیل کنیم و در واقع یک جزوه خودآموز در اختیارتان قرار دهیم. اگر می‌خواهید کارورزی دارای گواهینامه در ان.ال.پی شوید، می‌توانید از این کتاب به عنوان یک جزوه آموزشی و راهنمای مرجع، سود جویند. اگر مایلید برای ارتقای کیفیت کارها و زندگی فردی خود، ان.ال.پی را فراگیرید، فقط کافی است مطالب کتاب حاضر را به کار بندید و تمرین‌ها را انجام دهید.

E - PRIME

این کتاب را، با سبکی زبانی موسوم به *E - PRIME* (ای - پرایم) نگاشته‌ایم. این اصطلاح صرفاً به زبان انگلیسی، بدون فعل «بودن»، اطلاق می‌شود. هر چند فعل «بودن»، در زبان انگلیسی پرکاربردترین فعل به شمار می‌آید، اما این زبان را به زبانی آکنده از بی‌دقتی و ابهام تبدیل کرده است. مثلاً، وجه مجهول فعل («فهمیده شد» و «خورده شد» و جز این‌ها...) که کارمندان خشک و مقرراتی، شیفته به کار بردن آن هستند، اما نویسندگان مدرن از به کارگیری‌اش نفرت دارند، با همین فعل ناچیز ساخته می‌شود. ما در فصلی با عنوان روز هشتم، «قدرت زبان»، به کاستی‌های فعل «بودن» و منافع سرشار استفاده از زبان ای - پرایم، چه نوشتاری و چه گفتاری، پرداخته‌ایم. این زبان، به دلیل تأثیر خارق‌العاده‌اش بر ایجاد ارتباط با دیگران، و حتی طرز تفکر ما، در محافل ان.ال.پی محبوبیت زیادی کسب کرده است. بهره‌گیری از زبان ای - پرایم برای یک متن کامل در باره روش ان.ال.پی این روش را یک مرحله جلوتر می‌برد، و می‌توانید خودتان در مورد نتیجه امر، داوری کنید. دست‌کم، به کار بردن این زبان، ما را به ابراز نظرهای خودمان به شیوه‌ای متفاوت و شاید روشن‌تر، و در عین حال، بهره‌گیری از توانمندی‌های گسترده زبان انگلیسی، ترغیب کرده است.

پیش‌انگاری‌ها

ان.ال.پی به مرور زمان، برخی ایده‌ها و مفاهیم را به عنوان اصول کلی، اختیار کرده که گاهی به آن‌ها پیش‌انگاری (یا فرض) می‌گویند. این پیش‌انگاری‌ها، از همان اعتبار قوانین علمی یا ریاضی برخوردار نیستند و نیازی نیست که مثل قواعد خشک و تغییرناپذیر با آن‌ها برخورد کنید. با همه این احوال، چنین فرض‌هایی برای آنچه فراخواهید گرفت، مبانی فلسفی فراهم می‌آورند و می‌توانید این فرض‌ها را به مثابه یک حقیقت «مفید» تلقی کنید و نه حقیقتی مطلق. پیش‌انگاری‌ها، با نحوه تفکر آدمی و برقراری ارتباط وی با دیگران سروکار دارند، و وقتی معنای این پیش‌انگاری‌ها را دریافتید، احتمالاً چیزی بیش از عقل سلیم در نظرتان نخواهند آمد. اما، این پیش‌انگاری‌ها مبنایی مهم برای روش‌های ان.ال.پی بسیاری به شمار می‌آیند که فراخواهید گرفت.

این پیش‌انگاری‌ها در هیچ قانون و قاعده مجازی نیامده‌اند و شاید تعدادشان از بیست تا بیست و پنج تجاوز نکند که، روایات و مکتب‌های فکری گوناگون در زمینه ان.ال.پی را دربر می‌گیرند. ما در کتاب حاضر، ۲۱ فقره پیش‌انگاری را برگزیده‌ایم که، نیاز فراگیران در مقاطع مقدماتی یا کارورزی را برطرف می‌کند و این دوره ۲۱ روزه را به راحتی تحت پوشش قرار می‌دهد. برای پیشبرد روند فراگیری خود و شروع کار بر مبنایی صحیح، در هر یک از روزها (با فصل‌ها) با یک پیش‌انگاری روبرو می‌شوید، هر چند که این پیش‌انگاری‌ها الزاماً با موضوع درس مربوط به آن روز ارتباطی ندارند و در بسیاری از موارد، از مفهومی کلی‌تر برخوردارند که می‌توانید آن را در بسیاری از زمینه‌ها به کار بندید.

برخی از این پیش‌انگاری‌ها را کاملاً بدیهی، و بقیه را کسی رمزآمیز خواهید یافت. بعضی از آن‌ها در نخستین کتاب‌های مربوط به ان.ال.پی آورده شده‌اند و در واقع ایده‌های اساسی این رشته را پی‌ریزی می‌کنند،

در حالی که بقیه، از ارزش کم‌تری برخوردارند و شاید با سایر پیش‌انگاری‌ها دقیقاً یکسان به نظر برسند. ما نیز بر همین اساس با این پیش‌انگاری‌ها برخورد کرده‌ایم، به طوری که در مورد بعضی از آن‌ها توضیحات مشروحی ارائه داده‌ایم، در حالی که، به بقیه به صورتی اجمالی پرداخته‌ایم. به خاطر سپردن این پیش‌انگاری‌ها به شما کمک می‌کند و از درک ایده‌هایی که در ورای آن‌ها وجود دارد، و به کار بستن این ایده‌ها به شیوه‌های عملی، بسیار سود خواهید برد.

چگونه می‌توان از این کتاب بالاترین سود را کسب کرد

می‌توانید تا هر زمان که مایلید، خواندن این کتاب، و به کار بستن مباحث روزمره مندرج در آن را با سرعت دلخواه، ادامه دهید. یا در صورت تمایل، می‌توانید کل کتاب را در ۲۱ روز به اتمام برسانید و با انضباط بیشتر تری آموزش‌ها و تمرین‌های عملی روزمره را تعقیب کنید. ما این کتاب را به صورت یک جزوه مقدماتی بسیار آسان فهم نگاشته‌ایم. اما در عین حال، کلیه موضوعات و مهارت‌هایی را که برای رسیدن به درجه کارورزی مورد نیاز است، با همان عمقی که مورد نظر شماست، در آن گنج‌آید، ایم.

در روز اول، با ان. ال. پی از یک زاویه کلی آشنا می‌شوید و در ادامه، هر روز موضوع جدیدی را فراخواهید گرفت. هر چند که هر یک از این مباحث به طور مستقل مطرح می‌شود، اما پیشنهاد می‌کنیم که کتاب را به صورت پیوسته بخوانید. هر یک از اصول یا روش‌هایی که فرا می‌گیرید بر آموخته‌های قبلی‌تان می‌افزاید، و در عین حال همه این اصول یا تکنیک‌ها، مستقلاً اعتبار خود را حفظ می‌کنند. همیشه باید آنچه را که قبلاً آموخته‌اید، شالوده‌ای برای فصل بعد قرار دهید؛ به رغم آن که در هر فصل جدیدی، مسائل از دیدی متفاوت مطرح شده‌اند.

هر وقت که اصطلاحی تکنیکی و تخصصی را معرفی می‌کنیم، در باره آن توضیحات مفی می‌دهیم. می‌توانید در صورت تمایل، در ادامه به واژه‌نامه ان. ال. پی که در پشت کتاب آورده شده است، مراجعه کنید. فهرست کوتاهی از کتاب‌هایی را نیز که شاید بخواهید به آن‌ها مراجعه کنید، به شما پیشنهاد کرده‌ایم. این کتاب‌ها شامل معدودی آثار اولیه بنیانگذاران ان. ال. پی و همین‌طور فهرست کتاب‌های توصیه شده برای برنامه مؤسسه *Realisation* در سطح کارورزی‌اند. با همه این‌ها، از آن‌جا که این کتاب موضوعات رسمیت یافته در زمینه ان. ال. پی را به طور کامل دربر می‌گیرد، اجباری برای خرید کتاب‌های درسی دیگر نخواهید داشت، مگر آن‌که مایل به این کار باشید.

یک رشته کاملاً عملی، مانند ان. ال. پی را به بهترین وجه، با مدد گرفتن از تجربیات مستقیم، فرامی‌گیرید. تمرین‌های ساده‌ای که «فعل انجام دادن» اساس آن را تشکیل می‌دهد، به طور روزمره به شما امکان می‌دهند تا مهارت‌های اساسی مورد نیاز خود را به کار بندید. شاید بخواهید بسته به ماهیت هر یک از تمرین‌ها، کسی با شما در این راه همکاری کند. در غیر این صورت، شاید بخواهید از این کتاب به عنوان یک جزوه پیشرفته بهره‌گیرید و در عین حال، در یک برنامه آموزشی زنده برای کسب گواهینامه، شرکت جویید. اما، چارچوب خودآموزی کتاب حاضر، برایتان این امکان را فراهم می‌آورد که به تنهایی و تا آن‌جا که مایلید، پیش بروید.

در شرایط آرمانی، پیش از آغاز یک فصل جدید، فصل قبلی را مطالعه کنید و آموخته‌های خود را فوراً به کار بندید، مثلاً اگر عادت دارید کتاب را در شب مطالعه کنید، می‌توانید تمرین‌های عملی را صبح روز بعد انجام دهید. قاعدتاً نباید ضرورتی پیش آید که روال عادی زندگی خود را تغییر دهید، زیرا تمرین‌ها را به شکلی طراحی کرده‌ایم که با زندگی روزمره شما

چه در خانه و همراه با خانواده، چه در سرکار، و چه در زندگی اجتماعی، تناسب داشته باشد. شاید بخواهید به جای همه این‌ها، کار را با مطالعه سریع کتاب آغاز کنید، تا بتوانید به گوهر موضوع پی ببرید. در مرحله بعد، می‌توانید دوباره از نو کتاب را آغاز، و با عمق بیش‌تری برنامه را پیگیری کنید. از این طریق، می‌توانید با دقت بیش‌تری زمان لازم برای فراگرفتن مطالب را برآورد و به گونه‌ای روشمندتر برای کارتان برنامه‌ریزی کنید. اما، به یاد داشته باشید که منافع ان.ال.پی از عمل کردن به آن، و نه فقط دانستن اصول آن، ناشی می‌شود. بنابراین نیاز خواهید داشت خود را به انجام دادن تمرینات عملی پای‌بند کنید.

برای آن که بتوانید اصول مقدماتی ان.ال.پی را بدون کم و کاست فراگیرید، فقط کافی است کتاب را بخوانید و اصول و تکنیک‌های مندرج در آن را در زندگی روزمره خود به کار بندید. به این ترتیب، از همان آغاز به مهارت‌ها و دانشی تأثیرگذار دست خواهید یافت.