



# آموزش NLP به زبان ساده

نویسنده: بهامین دادرس

## مقدمه:



من بهامین دادرس هستم. کارشناس ارشد رشته روانشناسی و همچنین مدرس NLP یا برنامه ریزی عصبی کلامی و موسس سایت [www.MrMosbat.ir](http://www.MrMosbat.ir)

در این PDF سعی کردم علم NLP را به صورت خیلی کلی به شما عزیزان آموزش بدهم تا شما هم از این تکنولوژی سریع تغییر استفاده کنید. اگر علاقه مند به این موضوع میباشید بعد از خواندن این کتاب میتوانید از آموزش های سایت [www.MrMosbat.ir](http://www.MrMosbat.ir) نیز استفاده کنید.

## مباحثی که در این کتاب می آموزید

- ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی چیست؟
- تاریخچه ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی
- کاربردهای ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی زبانی
- شباهت ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی با کامپیوتر
- یک مثال از ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی
- ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی و خودشناسی
- ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی و مدلسازی
- هر کسی هر کاری را توانست انجام دهد شما نیز می توانید
- آیا ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی یک علم است؟



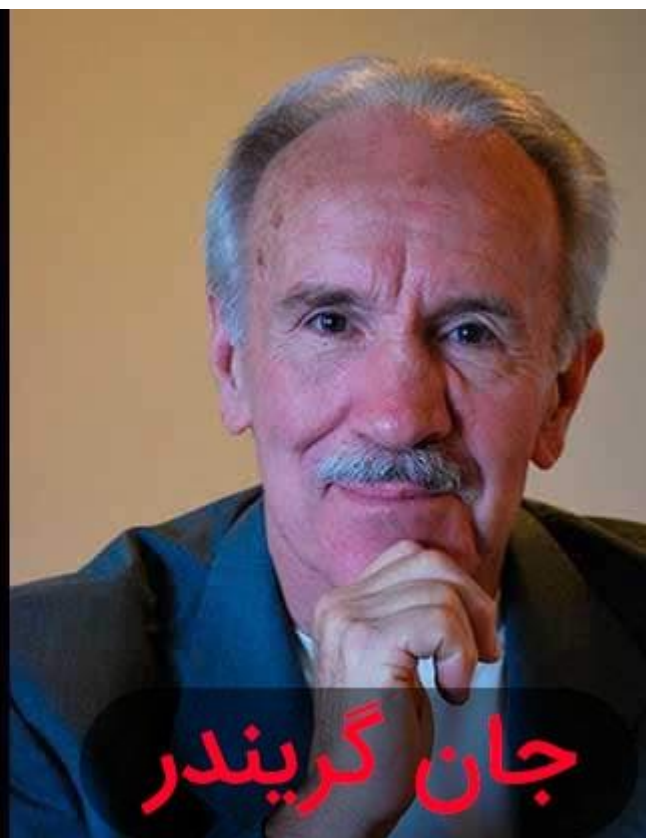
## ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی چیست؟

در این مقاله می‌خواهیم تعریف ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی را برای شما بیان کنیم. به طور خلاصه ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی روشی است برای مطالعه ذهن و همچنین افزایش بهبود فردی. ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی متدها و روش هایی را برای تغییر سریع برای انسان پدید می‌آورد. اگر علاقه مند هستید که روابط تان را با دیگران بهبود ببخشید یا انگیزه تان را در زندگی بیشتر کنید و همچنین ایده های خلاقانه بیشتری در زندگی داشته باشید ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی می‌تواند به شما کمک کند.

## تاریخچه ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی



ریچارد بندلر



جان گریندر

جان گریندر و ریچارد بندلر پدران و پایه گذاران اصلی ان ال پی هستند. آنها با بررسی فعالیت‌های افرادی همچون [میلتون اریکسون](#)، ویرجینیا ساتیر، فریتز پرلز، به این نتیجه رسیدند که انسان پیوسته در حال برنامه‌ریزی شدن برای زندگی‌اش است و این برنامه ریزی را بخشی از ذهن به نام ضمیر ناخودآگاه انجام می‌دهد و موفقیت یا عدم موفقیت را خود فرد برنامه ریزی می‌کند و همچنین فهمیدند که می‌توان با سیستم‌های خاصی این سیستم را به سمتی که انسان دوست دارد تمایل داد و این شد که ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی پایه گذاری گردید. امروزه ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی بیش از ۳۰۰ تکنیک برای تغییر در رفتار را دارا می‌باشد. [ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی](#) زبانی در اواخر دهه هفتاد و اوایل دهه ۸۰ فرم استاندارد گرفت تا بتوان آن را به صورت یک رشته تحصیلی معرفی کرد.

# کاربردهای ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی زبانی

برقراری روابط فردی با دیگران

افزایش مهارت های شخصی در زمینه متقاعد کردن دیگران

کسب یک نگرش ذهنی سازنده و مفید

افزایش عزت نفس

غلبه بر تجربه های منفی گذشته

متمرکز شدن بر اهداف و هدایت انرژی درونی خود به سوی دستیابی به اهداف

کنترل بر احساسات

همسو کردن ارزش ها و باورها با آنچه که می‌خواهیم به دست آوریم

ترک عادات نامطلوب

ترک افکار منفی

افزایش اعتماد به نفس برای کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم

دستیابی به اهدافی که قبلا آنها را دست نیافتنی و غیرممکن می‌دانستیم

ایجاد درک متقابل

آموزش روشهای خلاق برای حل مسئله

لذت بردن از کارهایی که قبلا از انجام شان می‌ترسیدید

بهره برداری بیشتر از زمان

افزایش حس هدفمندی در زندگی

بهبود ترس و فوبیا در زندگی

از ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی می‌توانید برای بالا بردن توانایی ها و بهبود فردی خود در زندگی به شیوه مثبت استفاده کنید. تکنیک های برنامه ریزی عصبی کلامی به شما کمک می‌کند تا هنگام برقراری ارتباط با افراد مختلف تفاهم و درک بیشتری داشته باشید. همچنین با استفاده از این تکنیک ها می‌توانید در کسب و کار و بیزینس خود رشد چشمگیری را تجربه کنید. در مدل ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی از الگوها و مهارت های مختلفی بهره می‌گیرید تا گفتگوهای تان سوالات قدرتمند تر و تأثیرگذار تری داشته باشد. ان ال پی به شما می‌آموزد که چگونه می‌توانید با انعطاف پذیری خود و تغییر در ذهن خود و برنامه ریزی ذهن خود نتایج دلخواه را به دست آورید. ان ال پی اعتماد به نفس شما را به صورت پایدار افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود با شرایط جدیدی که روبرو می‌شوید همواره اعتماد به نفس بالایی از خود به نمایش بگذارید. این تکنیک ها شما را در هنگام برقراری ارتباط با افراد مختلف بسیار قدرتمند تر از قبل نشان می‌دهد.

## شباهت ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی با کامپیوتر



اگر اطلاعاتی در زمینه کامپیوتر داشته باشید به شباهت عجیبه ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی با یک کامپیوتر مواجه می شوید. در [ان ال پی](#) انسان کاملاً همانند یک کامپیوتر قابل برنامه ریزی است. ساختارهای ورودی مثل سی دی رام USB و... را همانند کامپیوتر دارد. برای اینکه در کامپیوتر تغییری به وجود آورید نیاز دارید که یک نرم افزار جدید بر روی سیستم خود نصب کنید. یا شاید نیاز داشته باشید که یک برنامه را از کامپیوتر خود پاک کنید. دقیقاً مشابه همین موضوع در ذهن انسان توسط ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی نیز اتفاق می افتد. شاید شما دوست داشته باشید که برنامه عشق را در زندگی خود نصب کنید. و یا شاید دوست داشته باشید که برنامه نفرت خشم و عصبانیت را از زندگی خود حذف یا دیلیت کنید. دقیقاً مشابه با کامپیوتر. این جاست که ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی به شما می آموزد که چگونه رفتار جدیدی را در ذهن خود نصب و یا چگونه رفتاری که دوست ندارید را از ذهن خود پاک کنید.

## یک مثال از ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی

همانطور که در قسمت قبل خدمتتان عرض کردم ذهن انسان همانند کامپیوتر ورودی های خاص خودش را دارد برای مثال هر انسانی جزو سه دسته زیر است ۱ دیداری و بصری ۲ شنیداری یا سمیعی 3 حسی یا لمسی برای ورود و ارتباط با افراد مختلف باید شیوه ورودی آنها را بخوبی متوجه شوید. اگر فردی جزو دسته اول یعنی دیداری و بصری است باید با او به گونه ای صحبت کنید که بتواند صحبت های شما را تصویر سازی کند. با این شیوه شما شانس بیشتری برای تعامل و هم مسیر شدن با آن فرد را دارید. اینگونه افراد نیازمند دیدن برای فهمیدن هستند. اگر می خواهید موضوعی را به او بگویید باید از شکل و تصویر استفاده کنید در غیر این صورت شانس اینکه آن فرد با شما هم مسیر شود کمتر است. یا اگر بخواهید با فردی که سمعی یا شنیداری است ارتباط برقرار کنید همواره باید با بیان و تن صدای مناسب با او ارتباط برقرار کنید. اینگونه افراد خاطرات ذهن خود را همواره با صدا به یاد می آورند و در کلام آنها از کلماتی همچون " گفته بودی " " شنیده بودم " " بلندتر بگو " و هر چیزی که مربوط به صدا است بیشتر استفاده می شود. ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی با بررسی ساختار ورودی ذهن فرد برنامه یا استراتژی خاص خود را دارد و به شما می آموزد که برای ارتباط برقرار کردن با هر فردی باید شیوه خاص خود را داشته باشید.



# ان ال پی و خودشناسی



## ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی و خودشناسی

یکی از بزرگ‌ترین کاربردها و دستاوردهای ان ال پی بررسی ساختار خودمان است. انسان می‌تواند ساختار ورودی مغز خودش را به طرز معجزه آسا و سریع متوجه شود و از آن پس با سرعت بیشتر و کیفیت بیشتری یادگیری را تجربه کند. در ان ال پی شما با ضمیر ناخودآگاه و خاطرات و همچنین ترس‌ها و اشتیاق‌ها و حتی هدف‌هایی که در آینده دارید به طرز خیلی جذاب و جالبی آشنا می‌شوید. شما می‌توانید خودتان را مانند یک کامپیوتر بررسی کنید و نرم افزارهای مفید و نرم افزارهای مضر را در ذهن خود شناسایی کنید. همچنین در سطوح بالاتر می‌توانید سیستم عامل خود را که همان باورها و هویت‌های شما هست را نیز تغییر دهید. دقیقاً همانند یک کامپیوتر. اگر شما یک کامپیوتر فوق پیشرفته را به دست پدر بزرگ بسپارید و به او بگویید که می‌تواند هر کاری با این کامپیوتر بکند به نظر شما نهایت استفاده پدر بزرگ از کامپیوتر چیست؟ یک مثال دیگر اگر شما قوانین بازی مکعب روبیک را ندانید با دو سه حرکت ساده امکان اینکه بتوانید مکعب روبیک را به حالت اول برگردانید بسیار سخت تر می‌شود. پس برای تغییر در دیگران یا به اصطلاح تغییر در آینده فرد شما باید اطلاعات بسیار زیادی درباره خودتان داشته باشید. اگر خودتان را بشناسید و تسلط بر خودتان داشته باشید می‌توانید دیگران را نیز بشناسید و بر آنها تسلط پیدا کنید. ضمیر ناخودآگاه یکی از مهمترین بخشهای ذهن هر انسان است که کهکشانی بی نهایت جذاب و جالب می‌باشد. ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی دسترسی و نفوذ شما را به ضمیر ناخودآگاه و برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه تا درجات بسیار بالایی ارتقا می‌دهد. شعار ان ال پی این است که با این روش‌ها شما می‌توانید تغییرات سریعی را در زندگی خود به دست آورید.

# ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی و مدلسازی



همانطور که در قسمت قبل خدمتتان عرض کردم شباهت بی نظیری بین ذهن انسان با کامپیوتر وجود دارد. سیستم های کامپیوتر به اصطلاح ساختار یا استراکچر دارند. هرچیزی که ساختار یا استراکچر داشته باشد می تواند قابل تولید پاکسازی و ترمیم شود. به عنوان مثال قفسه کتابخانه یک ساختار است. وقتی شما به قفسه کتابخانه تان نگاه می کنید می توانید کتاب هایی که نیاز دارید را در جایگاه های مختلف قرار دهید یا کتاب هایی که نیاز ندارید را از داخل قفسه ها حذف کنید یا شیوه چیدن کتابها را تغییر دهید مثالی دیگر در این زمینه می تواند در مورد پوشش شما باشد. پوشش هر انسانی از ساختار کفش شلوار پیراهن ساخته شده است. وقتی شما ساختار را می فهمید می توانید کفش های مختلف شلوار های مختلف پیراهن های مختلف و یا حتی وسایل دیگری مانند ساعت انگشتر دستبند گردنبند و کلاه نیز استفاده کنید. دلیل این اتفاق پی بردن شما به ساختارمند بودن پوشش است. به عنوان مثال دیگر شما می توانید موشکی را از کره زمین به ماه ارسال کنید و سرعت و همچنین مکان و موقعیتی که آن موشک به سیاره یا نقطه دیگری از فضا می رسد را محاسبه کنید. و یا حتی می توانید این سرعت را کم و زیاد یا آن مکان را تغییر دهید. دلیل آن این است که خداوند زندگی انسان را بینهایت ساختارمند ساخته است و ما با پی بردن به نظمی که در این ساختار وجود دارد می توانیم آن را با توجه به علاقه و نیازهای خودمان تغییر دهیم. به اصطلاح ساختارمندی را در میان مردمان امروزه قلق گیری نیز می گویند. مسلما برای شما نیز پیش آمده است که در مواجهه با یک مهارت در ابتدا توانایی های لازم را نداشته اید و بعد از یک مدت وقتی قلق گیری یا به اصطلاح ساختار آن مهارت را آموختید به پیشرفت

بیشتری دسترسی پیدا کردید. برای افزایش خلاقیت ابتدا شما باید ساختار یک موضوع را به صورت کامل بررسی کنید. به عنوان مثال هنگامی که شما شروع به نواختن یک ساز می کنید کاملاً تقلید گونه است. در ابتدا مربی به شما یاد می دهد که ساختار ساز را پیدا کنید وقتی ساختار ساز را پیدا کردید تقلید کنید و بعد از فهمیدن ساختار و تقلید آن ساز خلاقیت شما شروع به رشد میکند. هیچ وقت هیچ انسانی را ندیده اید که برای اولین بار دست به یک ساز یا یک مهارتی بزند و در آن مهارت خلاقیت ای شگفت انگیز به وجود آورد. شروع یک خلاقیت با پی بردن به ساختار های یک مهارت به وجود می آید. این گونه صحبت ها و بررسی مسائل در ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی به شدت مورد بررسی قرار می گیرد. شما با فهمیدن ساختار ذهن خودتان می توانید آن را برنامه ریزی کنید. دقیقاً مثل ساز زدن.

## هر کسی هر کاری را توانست انجام دهد شما نیز می توانید

برنامه ریزی عصبی کلامی با شیوه ساختارمندی که دارد می تواند نرم افزارهای مختلفی که در افراد مختلف وجود دارد را برای شما استخراج و در ذهن شما نصب کند. پس با این تکنیک ها به هیچ عنوان سیستم و ساختاری در ذهن یک فرد وجود ندارد که نتوان آن را در ذهن شما نیز نصب کرد. اگر فردی توانسته است سرعت مطالعه یا توانایی تندخوانی خود را افزایش دهد یقیناً شما هم می توانید این کار را بکنید. اگر شخصی توانسته است از مدل بیزینسی خاصی در زندگی خود استفاده کنند شما هم می توانید مدل بیزینس را استخراج و در ذهن خود نصب کنید. با تکنیک هایی که در ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی یاد می گیرید می توانید آن رفتار یا آن مهارت را استخراج و در ذهن خود نصب کنید.

## آیا ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی یک علم است؟

قبل از اینکه درباره ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی در حوزه علمی صحبت کنیم نیاز است که علم را تعریف کنیم. به صورت کلی مبحث و موضوعی را علمی می گویند که بتوان آن را اندازه گیری و یا در آزمایشگاه بررسی کرد. از دیدگاه علم هر چیزی که قابل اندازه گیری و بردن به آزمایشگاه باشد علمی است. اما ان ال پی و برنامه ریزی عصبی کلامی قابلیت اندازه گیری و ورود به آزمایشگاه های علمی را ندارد. دنیای بی کران و قدرتمند ضمیر ناخودآگاه توانایی اندازه گیری با وسایل آزمایشگاه را ندارد و همواره این دعوا بین اساتید دانشگاهی و یا اساتید علمی وجود دارد که ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی از حوزه علمی به دور است. شاید بهترین جواب برای اینکه آیا ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی یک علم است این باشد که همیشه تجربه از علم جلوتر بوده است. این اتفاق شاید در زندگی شما هم افتاده باشد که یک پیرمرد سالخورده به شما توصیه یا نصیحتی میکند و هیچ جوره شما با مباحث علمی و ذهن به اصطلاح منطقی خود نمی توانید موضوع را حل کنید. اما دلیلی که وجود دارد تجربه

آن پیرمرد است. ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی از شیوه استقرایی برای حل مسئله استفاده می کند. بررسی می کند که انسان ها در طول سال های مختلفی که زندگی کردند چگونه فکر کرده اند و چگونه نتیجه گرفتند. یعنی شما هم با این حرف من موافق هستید که اگر الگوی یک شرکتی که صدها سال است در یک کسب و کار موفق است را بررسی کنیم و دقیقا آن شرکت را در شهر خود بومی کنیم نتایج همانند میگیریم. ان ال پی به شیوه استخراج الگوها و نصب آن الگوها می پردازد و به هیچ عنوان کاری با علمی بودن یا غیر علمی بودن ندارد. شما می‌توانید از موفقیت‌ها و یا استعدادها و مهارت‌های افراد مختلف در زندگی خود استفاده کنید و لذتش را ببرید. چه اهمیتی دارد که این آموزش ها علمی یا غیر علمی باشد.

همین الان میتوانید از سایت ما [www.MrMosbat.ir](http://www.MrMosbat.ir) دیدن فرمایید و مطالب بیشتری را بیاموزید.

دوستدار موفقیت های شما

بهامین دادرس