



تئوری

با دانش ان.ال.پی، زندگی خود را آن

تغییر

طور که دوست دارید تغییر دهید.

ابوالفضل قراخانلو

سرشناسه	: قراخاتلو، ابوالفضل، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: تئوری تغییر: با دانش ان ال بی زندگی خود را آن طور که دوست دارید تغییر دهید/ ابوالفضل قراخاتلو.
مشخصات نشر	: تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۰ ص: جدول، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
شابک	: ۲۲۰۰۰ ریال: ۶-۵۲-۷۵۴۷-۶۰۰-۹۷۸.
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: با دانش ان ال بی زندگی خود را آن طور که دوست دارید تغییر دهید.
موضوع	: تحول (روان‌شناسی)
موضوع	: برنامه‌ریزی روانی و زبانی
موضوع	: موفقیت
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ق ۴/ ۳۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۹۴۲۵



● تئوری تغییر

● مولف: ابوالفضل قراخاتلو

● صفحه‌آرایی: جعفر خدادی

● طراح: طیبہ نظری

● ناشر: تعالی

● نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵

● شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

● قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

● شابک: ۶-۵۲-۷۵۴۷-۶۰۰-۹۷۸

● نشانی مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، ابتدای جمارزاده شمالی،

کوچه شهید بزمه، کوچه صالحی، پلاک ۴

● تلفن: ۰۹۱۲۳۰۲۷۴۲۵

● نشانی پست الکترونیک: moc. oohay@koobilaat

● نشانی اینترنتی: www. taalibook. com





تقدیم

این کتاب را تقدیم می‌کنم به همسر عزیزم نسیم، مهربانی که با دستان توانمندش در نوشتن این کتاب مرا یاری کرد و در روزهای دلسردی، مرا قوت قلب بود.

این کتاب را تقدیم می‌کنم به پسرم پارسا، کسی که اوقاتی را که به او تعلق داشت، تقدیم کرد تا نوشتن این کتاب به سرانجام برسد.

این کتاب را تقدیم می‌کنم به پدر و مادرم و همه‌ی کسانی که به فکر اعتلای دیگران هستند و به نوعی در راه یاری دیگران برای رسیدن به اهداف والایشان می‌کوشند.



سپاسگزاری

من همیشه عادت دارم که از کسانی که به نوعی در کارهایم و در رسیدن به اهدافم به من کمک می‌کنند، تشکر کنم. در نوشتن این کتاب هم، عزیزان و دوستانی بودند که با کارها و راهنمایی‌هایی که داشتند، به من یاری رساندند. طبق عادتی که دارم لازم دیدم از همه‌ی آن‌ها سپاسگزاری کنم.

از همسرم: مهربانی که عشق را برایم معنا کرد و نوشتن این کتاب در کنار او به سرانجام رسید، سپاسگزاری می‌کنم.

از پسرم پارسا به خاطر زمانی که متعلق به او بود و من آن را صرف نوشتن این کتاب کردم، تشکر می‌کنم.

از استاد عزیزم محمد پیام بهرام‌پور به دلیل راهنمایی‌ها و تشویق‌هایش برای نوشتن این کتاب بسیار سپاسگزارم.

از استاد عزیزم پویا امامی، استاد برجسته ان.ال.پی، به دلیل راهنمایی‌های علمی که در نوشتن این کتاب به بنده داشتند، متشکرم.

از استاد عزیز و با اخلاقم آقای پژمان مرادی به دلیل انگیزه‌ای که به من دادند تا بتوانم نوشتن این کتاب را به پایان برسانم، سپاسگزارم.

از همه‌ی کسانی که در نوشتن این کتاب مرا تشویق کردند، راهنمایی کردند و یا حتی مرا دل‌سرد کردند، سپاسگزاری می‌کنم.



مقدمه استاد پویا امامی..... ۱۳

مقدمه مولف..... ۱۵

فصل صفرم: انسان، مخلوقی که خالق است..... ۱۷

آنچه در این کتاب می خوانید..... ۳۴

فصل اول: ذهن انسان..... ۳۱

شناختن ذهنتان..... ۳۳

ذهن ناخودآگاه انسان..... ۳۴

همکاری دو ذهن برای پیشبرد کارها..... ۳۶

شناختن ذهن ناخودآگاهتان..... ۳۷

شناختن ذهن خودآگاهتان..... ۴۱

چگونه اطلاعات در مغزتان ثبت می شوند؟..... ۴۳

اختلال ترس و استرس پس از حادثه..... ۴۳

فصل دوم: آشنایی با ان.ال.پی..... ۴۵

تاریخچه ان.ال.پی..... ۴۷

تعریف ان.ال.پی..... ۵۰

اصول ان.ال.پی..... ۵۳

انعطاف پذیری..... ۵۵



پیش‌فرض‌های ان‌ال‌بی.....	۵۶
آشنایی با نقشه ذهنی دیگران.....	۵۷
فصل سوم: تلقین	۶۵
قوانین تلقین دکتر امیل کوئه.....	۶۷
تأثیر تلقینات دیگران.....	۷۱
فصل چهارم: چگونه یاد می‌گیریم؟	۷۵
یادگیری.....	۷۷
انعطاف‌پذیری معلمان.....	۷۹
بی‌مهارتی خودآگاه و مهارت ناخودآگاه.....	۸۰
ناتوانی در یادگیری.....	۸۶
فصل پنجم: کیفیت‌های فرعی	۸۹
خاطرات شما.....	۹۱
کیفیت‌های فرعی صداها.....	۹۹
کیفیت‌های فرعی حس لامسه.....	۱۰۰
تفاوت‌های کیفیت‌های فرعی از نظر عملکرد.....	۱۰۱
کنترل خاطرات گذشته.....	۱۰۱
فصل ششم: تغییر سازنده، شاهکار زندگی	۱۰۵
تغییر چیست؟.....	۱۰۷
ایجاد تغییرات سازنده.....	۱۰۹
فصل هفتم: سطوح منطقی رابرت دیلتز	۱۱۷
سطوح منطقی دیلتز.....	۱۱۹
حرکت روی سطوح منطقی.....	۱۲۲
پیدا کردن سطح مناسب برای تغییر.....	۱۲۴
فصل هشتم: هدف‌گذاری	۱۴۱
هدف‌گذاری.....	۱۴۳
چرخ زندگی.....	۱۴۴
هدف‌تان را لمس کنید.....	۱۵۳



فرمول موفقیت.....	۱۵۵
فصل نهم: باورهای انسان.....	۱۶۳
قدرت باورها.....	۱۶۵
باورها.....	۱۶۵
انواع باورها.....	۱۶۸
فصل دهم: لنگر خود را ببندازید.....	۱۷۵
لنگرها.....	۱۷۷
آزمایش ایوان پاولوف.....	۱۷۹
ساختن حالت دلخواه.....	۱۷۹
الگوی ایجاد لنگرها (تداعی گرها).....	۱۸۰
شرایط لنگرها.....	۱۸۲
لنگرهای منفی.....	۱۸۳
شناسایی لنگرها.....	۱۸۵
تغییر حالتها و احساسات با لنگرها.....	۱۸۶
زنجیر کردن لنگرها.....	۱۸۶
الگوی زنجیر کردن لنگرها.....	۱۸۷
از بین بردن لنگرهای منفی.....	۱۸۹
تکنیک حلقه اعلی.....	۱۹۱
فصل یازدهم: ساعت خود را کوک کنید.....	۱۹۵
تعریف زمان.....	۱۹۷
گذر زمان.....	۱۹۷
خاطرات چگونه شکل می گیرند؟.....	۱۹۹
گشتلت.....	۲۰۰
کشیدن خط زمان.....	۲۰۱
تغییر خط زمان.....	۲۰۳
حرکت روی خط زمان.....	۲۰۵
رها شدن از احساسات منفی.....	۲۰۶



الگوی رهایی از نگرانی در مورد آینده.....	۲۱۰
گذشتن از غم و غصه.....	۲۱۶
فصل دوازدهم: ترس ها و فوبیاها.....	۲۲۱
ترس ها و فوبیاها.....	۲۲۳
الگوی خاتمه دادن به فوبیا.....	۲۲۶
فصل سیزدهم: عادت ها و وسواس ها.....	۲۲۹
عادت ها و وسواس ها، حاصل یادگیری انسان.....	۲۳۱
قسمت های ذهن ناخودآگاه.....	۲۳۲
شکل گیری عادت ها و وسواس ها.....	۲۳۳
وسواس ها.....	۲۳۴
ترک سیگار.....	۲۳۵
فصل چهاردهم: قوانین ارتباط در ان.ال.پی.....	۲۴۱
ارتباط مؤثر.....	۲۴۳
شرایط برقراری ارتباط مؤثر.....	۲۴۴
شیوه های ارتباط.....	۲۴۶
سخن پایانی.....	۲۵۵



مقدمه استاد پویا امامی

تغییر، چیزی است که انسان از همان ابتدای تولد که مجبور است بطن مادر را به سمت دنیای بیرون رها کند، ناخواسته درگیر آن است. شاید برای همین، همیشه از تغییر هراس دارد و آن را مطلوب نمی‌داند. اما تغییر دو دسته‌ی عمده است، تغییری که فرد می‌خواهد در زندگی ایجاد کند و تغییری که دیگران در زندگی وی ایجاد می‌کنند. تفاوت این دو تغییر، مانند تفاوت خال لب و دانه‌ی لفل است. از آنجا که این تغییرات خواسته و ناخواسته محسوب می‌شوند، بنابراین نظام عصبی انسان در تعامل با این دو نوع تغییر، به شیوه‌ی یکسانی عمل نمی‌کند. یکی از مباحث بسیار مهم برنامه‌ریزی عصبی زبانی، مدیریت تغییر است. برنامه‌ریزی عصبی زبانی، این قبیل تفاوت‌ها را شناسایی می‌کند و برنامه‌ی هدایت و هموارسازی راه تغییر را نشان می‌دهد.

در این کتاب، عناصر تغییر معرفی شده و ابزارهای ان.ال.پی برای تعامل و کنترل این عناصر توضیح داده می‌شود. خواننده با همراهی این کتاب با ویژگی‌های آشکار و پنهان نظام تفکر، رفتار و احساس خود آشنا می‌شود و با این آشنایی می‌تواند موانع موجود در راه هدف را شناسایی کند. پس از شناسایی موانع، با فعالیت‌هایی که در ارتباط با بخش‌های مختلف این کتاب بیان شده است می‌تواند، موانع را رفع کرده یا آن‌ها را به فرصتی برای تحقق اهداف خود تبدیل کند.

این کتاب حاصل پژوهش‌های بسیار در زمینه‌ی کاربردهای ان.ال.پی است که مولف



در زندگی شخصی خود جنبه‌های مختلف آن را تجربه کرده است. مباحث مطرح شده به خواننده کمک می‌کند، آشنایی کاملی با ان.ال.پی کسب و نیازهای آموزشی خود را شناسایی کند و در جهت بهره‌برداری مناسب از نظام تفکر خود گام‌های موثری بردارد. آنچه موجب موفقیت انسان‌ها می‌شود، داشتن انگیزه و احساس ذوق و شوق برای رسیدن به هدف است. با مطالعه‌ی این کتاب، شناسایی و کنترل احساسات میسر شده و فرد می‌تواند احساس مناسب را در زمان مناسب برای خود ایجاد نماید. مقاومت در برابر تغییرات ناخواسته، گاه موجب از دست رفتن روابط خانوادگی یا دوستانه می‌شود. در برخی موارد نیز فرد برای حفظ این روابط، ناگزیر تن به تغییر ناخواسته می‌دهد. ان.ال.پی ابزار مناسبی برای مدیریت چنین تغییراتی ارائه می‌کند به طوری که فرد می‌تواند با آموختن شیوه‌های ارتباط موثر، خود، روابط خانوادگی و دوستی خود را از گزند تغییرات ناخواسته حفظ کند. راهکارهای برقراری چنین ارتباطی در این کتاب توضیح داده شده و خواننده را به آن مجهز می‌کند.

این کتاب را برای آشنایی با مباحث ان.ال.پی بسیار موثر دیدم و برای کسانی که می‌خواهند با این علم خودشناسی و انسان‌شناسی آشنا شوند، پیشنهاد می‌کنم فرصت مطالعه‌ی آن را از خود دریغ نکنند.

پویا امامی

مقدمه مولف

به نام خدا

همیشه دوست داشتم انسانی باشم که بودنم در این دنیا مفید باشد. همیشه در این رؤیا بودم که بتوانم اثرگذار باشم. همیشه پیش خودم فکر می‌کردم به این دنیا آمده‌ام که چه خدمتی بکنم؟ هدف از بودنم چه چیزی است؟ آیا بیهوده آمده‌ام و بیهوده می‌روم. این که بودنم بیهوده باشد مرا رنج می‌داد. راستش را بخواهید تلاشی هم نمی‌کردم تا مفید باشم. گاه‌گاهی هم به نبوغ فکر می‌کردم. نابغه‌ها چه کسانی هستند؟ آیا از ما بهتر فکر می‌کنند؟ آیا چیزی بیشتر از ما دارند؟ مغزشان چه فرقی با مغز ما دارد؟ این تفاوت چگونه ایجاد می‌شود؟ آیا آن‌ها نمی‌توانستند مثل دیگران زندگی کنند؟ آیا آن‌ها نمی‌توانستند مثل مردم عادی، زندگی را فقط برای خود بخواهند؟ این‌ها سؤالاتی بودند که در این سال‌ها همچنان بی‌جواب مانده بودند.

راستش به دنبال پاسخ آن‌ها هم نبودم، فقط در کنج ذهنم جایی را اشغال کرده بودند و گاه‌گاهی از آن کنج بیرون می‌آمدند و خودی نشان می‌دادند و دوباره به همان کنج ذهنم می‌غلطیدند. می‌دانستم که روزی باید به این سؤالات پاسخ دهم. تا این که با خواندن کتابی به این نکته پی بردم که اگر کسی بتواند در شرایط خاصی کاری انجام دهد، دیگران هم می‌توانند با الگوبرداری از حالات و احساسات او، همان کار را در همان شرایط خاص انجام دهند. مثلاً اگر انسانی توانسته است در انجام کاری موفق شود پس دیگران هم



می‌توانند همان کار را انجام دهند و موفق شوند. برای این که بتوانید به رویاها و اهدافتان برسید می‌توانید از دانش ان.ال.پی کمک بگیرید. انسان‌های خریادی را می‌شناسم که با استفاده از این دانش به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند. شما می‌توانید با استفاده از ان.ال.پی، احساسات، حالات، رفتارها و هر آنچه را دوست دارید، در وجود خود کنترل کنید. می‌توانید هدف‌گذاری کنید و در مسیر موفقیت قدم بگذارید، ان.ال.پی هم در این مسیر همیشه همراه شما خواهد بود.

کتاب‌های زیادی در مورد این دانش نوشته شده است، من بیشتر آن‌ها را مطالعه کرده‌ام. این کتاب ماحصل تجربیات و مطالعات چندین ساله‌ام می‌باشد که به جرأت می‌توانم بگویم از هدف‌گذاری تا نیل به موفقیت همراه شما خواهد بود و شما را یاری خواهد کرد که بتوانید حتی به اهدافی که فکر دستیابی به آن‌ها را به فراموشی سپرده‌اید، برسید. اگر شما در زمره‌ی افرادی هستید که می‌خواهید به آرزوها و اهدافتان برسید، خواندن این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنم و اگر در زندگی به هدف والایی فکر نمی‌کنید و آرزوهایتان را به بوته فراموشی سپرده‌اید و دوست ندارید که انسانی هدفمند باشید، می‌توانید این کتاب را ببندید و به کارهایی که دوست دارید برسید و خواندن این کتاب را به انسان‌هایی که اشتیاق سوزانی برای رسیدن به اهدافشان دارند، بسپارید

ابوالفضل قراخانو

تهران ۱۳۹۵

فصل صفرم

انسان مخلوقی که خالق است



ذهن من نیز به دنبال یافتن جواب این سؤال‌ها بود. تا این که با دانشی آشنا شدم که پاسخ این سؤالات را در دل خود پنهان کرده بود. اگر دغدغه شما هم این است که



پاسخ سؤالات بالا را بیابید، باید بگویم کتابی که در دست دارید، جواب همه‌ی سؤالات شما را خواهد داد. کتابی که در دست دارید، به یافتن جواب سؤالات بالا پرداخته است. اگر به هدف‌های خود نمی‌رسید، اگر نمی‌توانید درست تصمیم بگیرید، اگر اعتماد به نفس ندارید، اگر مشکلات مالی دارید، اگر مشکلات ذهنی دارید، و اگرهای دیگر؛ به شما تبریک می‌گویم، کتابی که در دست دارید، شما را یاری می‌کند که به قدرتی که در وجودتان دارید پی ببرید و مسائل خود را به‌وسیله‌ی آن حل کنید. به شما تبریک می‌گویم به خاطر این که در پی یافتن پاسخ سؤالات‌تان هستید. به شما تبریک می‌گویم به خاطر این که دنبال غنی‌تر کردن زندگی خود و دیگران هستید.

من برای وقت خودم و انسان‌های دیگر اهمیت قائلم، از نظر من و همه‌ی انسان‌هایی که مثل من فکر می‌کنند، وقت انسان‌ها مثل کالایی گران‌بها است که اگر آن را از مردم می‌گیریم باید چیزی بالارزش‌تر از آن را به آن‌ها بدهیم. من می‌توانم به شما قول بدهم که با خواندن این کتاب، دانشی را کسب می‌کنید که می‌توانید با استفاده از آن، زندگی خود و کسانی را که دوستان‌تان دارید، غنی‌تر کنید و آنچه را می‌خواهید، به دست آورید. چیزی که با خواندن این کتاب نصیب‌تان می‌شود دانشی گران‌بها است که ارزش این را دارد که وقت خود را برای خواندن آن صرف کنید. این دانش توانست زندگی مرا بهبود بخشد و با قدرتی آشنا کند که همواره با من بود، ولی از آن غافل بودم. اگر دنبال این هستید که به زندگی خود عظمت ببخشید و در زندگی دیگران نیز تغییرات بنیادینی ایجاد کنید، خواندن این کتاب را به شما توصیه می‌کنم.

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که دوست دارند زندگی خود را تغییر دهند و با بهبود بخشیدن به همه‌ی جوانب زندگی‌شان بتوانند روی دیگران نیز تأثیرات مثبتی ایجاد کنند. من قصد دارم در این کتاب شما را با دانشی آشنا کنم که بتوانید کنترل فکر خود را در اختیار بگیرید تا به وسیله کنترل‌ی که روی فکرتان دارید احساسات‌تان را آن‌طور که دلتان می‌خواهد تغییر دهید. شاید از خودتان بپرسید مگر می‌شود کسی بتواند فکری را که



هر لحظه از ذهن او می‌گذرد، کنترل کند؟ در پاسخ به این سؤال به شما می‌گوییم که بله. این که بتوانید افکار خود را کنترل کنید هنری است که با خواندن این کتاب آن را خواهید آموخت. افرادی که یاد بگیرند افکار خود را کنترل کنند می‌توانند احساسات خود را تغییر دهند و با تغییر احساسات است که انسان‌ها رفتارهایشان را کنترل می‌کنند.

این که بتوانید رفتارهای پتان را کنترل کنید، شما را به انسانی تبدیل می‌کند که می‌توانید در خود و دیگران تغییرات مثبت و بنیادینی ایجاد کنید. این احساسات و افکار ماست که رفتار ما را شکل می‌دهند. افکار و احساسات ما شخصیت ما را می‌سازند و می‌توانند از ما انسانی دلسوز و مهربان و یا انسانی خشن بسازند. در این کتاب می‌توانید الگوهایی را بیاموزید که بتوانید احساسات خوب و سازنده را در خود ایجاد کنید. احساسات شما می‌توانند به شما انرژی بدهند و یا این که انرژی شما را تحلیل ببرند. اگر شما در طول زندگی تان قادر به انجام کاری بوده‌اید و یا این که نتوانسته‌اید از عهده‌ی کاری برآیید، هر دو، نتیجه افکار تان بوده است. اگر نتوانسته‌اید کاری را با موفقیت پشت سر بگذارید و یا اگر نتوانسته‌اید کاری را با موفقیت انجام دهید بستگی به این داشته است که شما در مورد آن کار چگونه فکر می‌کرده‌اید.

این چگونه فکر کردن ماست که چگونه زندگی کردن ما را تعیین می‌کند. این که رفتاری را چگونه انجام می‌دهید، خود به سادگی نشان‌دهنده‌ی این است که در مورد آن رفتار چگونه فکر می‌کنید. مغز ما مثل ماشینی است که الگوهایی را در اختیار دارد و اگر بتوانید روی این الگوها به درستی کار کنید می‌توانید آن را برای انجام کارها و رفتارهای دلخواهتان برنامه‌ریزی کنید. انسان‌ها مثل ماشین‌هایی هستند که در هر لحظه برنامه‌ریزی می‌شوند، خواه به دست خودشان، خواه به دست افراد دیگر. بسیاری از انسان‌ها بدون داشتن هیچ هدفی در زندگی روزگار می‌گذرانند و به دنبال این که زندگی خود را بهبود دهند، نیستند. خواندن این کتاب را به این دلیل به شما پیشنهاد می‌کنم چون که در آن، روشی صحیح را برای تعیین اهداف بیان کرده‌ام که در سال‌های زندگی‌ام آموخته و به آن عمل کرده‌ام.



وقتی که بتوانید هدف گذاری درستی انجام دهید آنگاه می توانید مطمئن باشید که به آن اهداف دست خواهید یافت. خیلی از افراد، برای خود اهدافی را تعیین می کنند ولی با وجود تلاش های زیادی که می کنند به اهدافشان نمی رسند و در آخر ناامید شده و دست از تلاش برمی دارند. این را که چگونه می توانید هدف گذاری کنید و برای رسیدن به اهدافتان برنامه ریزی نمایید، در این کتاب به خوبی شرح داده ام. **همه ی آنچه نیاز است انسان ها به اهدافشان برسند این است که بخواهند و برای رسیدن به آن برنامه ریزی و در راه رسیدن به هدفشان تلاش کنند.** شاید بگویید که پول نداریم، وقت نداریم، ابزار لازم را نداریم، همراه و کمک نداریم و همه ی بهانه های دیگری که انسان های تنبل دارند که بتوانند خود را توجیه کنند و دست از تلاش بردارند.

تفاوت انسان های موفق و ناموفق در این است که انسان های موفق تلاش برنامه ریزی شده و درست می کنند و انسان های ناموفق یا اصلاً تلاش نمی کنند و یا این که بیهوده تلاش می کنند. در اینجا لازم است بگویم که هر تلاش و کوششی که می تواند شما را به اهدافتان برساند، خیلی از افراد، تلاش بیهوده و بی ثمر می کنند و در نهایت به چیزی که می رسند، خستگی راه است و ناامیدی. این که چگونه تلاش کنید و چگونه از منابعی که در اختیار دارید، استفاده کنید، نیز مطلبی است که در این کتاب به صورت کامل به آن پرداخته می شود. همان طور که در بالا گفتیم، **بهانه هایی که افراد ناموفق دارند، نداشتن های آن هاست.** این نداشتن ها برای آن ها تمامی ندارد و همه ی گفته های این افراد به نداشتن ها و نمی توانم ها ختم می شود، در صورتی که **انسان های موفق، به داشتن ها و توانایی هایشان فکر می کنند.** دیدید که باز هم به تفاوت در شیوه ی فکر کردن انسان ها رسیدیم.

شما با تغییر شیوه ی فکر کردنتان می توانید شرایط را به نفع خود تغییر دهید و به بیشتر منابعی که در رسیدن به اهدافتان به آن ها احتیاج دارید، دسترسی پیدا کنید. همه ی ما انسان ها منابعی را در اختیار داریم. تفاوت در نحوه ی استفاده کردن از این منابع است. این کتاب به شما کمک می کند که به منابعی که در شما وجود دارد، دسترسی پیدا کرده و



از آن‌ها به نفع خودتان استفاده کنید. این کتاب، شیوه‌ی فکر کردنتان و نحوه نگرش شما به زندگی را تغییر خواهد داد و با این تغییرات، زندگی جدیدی را که سرشار از موفقیت و پیروزی است، برای شما و دیگران به ارمغان خواهد آورد.

به شما تبریک می‌گویم که تا اینجا مرا همراهی کرده‌اید، زیرا تجربه نشان داده است که بیشتر افراد، کتابی را که باز می‌کنند، فقط آن را ورق می‌زنند و دوباره آن را می‌بندند و داخل کلکسیون کتاب‌های خود قرار می‌دهند. پس، اگر تا اینجا این کتاب را خوانده‌اید نشان می‌دهد که شما در گروه افرادی هستید که به آموزش خود اهمیت می‌دهند و در پی تغییر زندگی خود هستند. در ادامه، شما را با مطالبی که در این کتاب خواهید خواند آشنا می‌کنم و به شما می‌گویم که در این کتاب گام به گام چه چیزهایی را می‌آموزید و چه مهارت‌هایی را کسب می‌کنید.



آنچه در این کتاب می‌خوانید:

این کتاب به صورتی نوشته شده است که می‌توانید خواندن آن را از هر فصلی که دوست داشتید، آغاز کنید. تفاوتی ندارد که از کدام فصل کتاب شروع به خواندن کنید. این کتاب طوری نوشته شده است که می‌توانید با خواندن هر فصلی که دوست داشتید، مطالب و نکات مهمی را بیاموزید و با انجام دادن تمرین‌های آن فصل، به مهارت‌های خود اضافه کنید. به شما پیشنهاد می‌کنم که فقط به خواندن مطالب اکتفا نکنید و حتماً تمرین‌ها و فعالیت‌های گنجانده شده در آن را انجام دهید.

در فصل اول این کتاب به مبحث ذهن پرداخته و بخش‌های ذهن انسان را شرح داده‌ایم و در ادامه به تفاوت‌های این دو بخش و وظایف و کارهایی که این دو بخش انجام می‌دهند، اشاره کرده‌ایم. در آخر این فصل به شما گفته‌ایم که خاطرات شما در مغزتان چگونه ثبت و نگهداری می‌شوند. در این فصل سعی کرده‌ایم شما را به نوعی با عملکرد مغزتان آشنا کنیم و به شما بگوییم که مغزتان چگونه شما را در انجام دادن کارهایتان یاری می‌کند. در این فصل تمرینی را به شما گفته‌ایم که بتوانید از قدرت مغزتان به شیوه درستی استفاده کنید.

در فصل دوم این کتاب به معرفی دانشی می‌پردازیم که شما با خواندن این کتاب



به آن مجهز می‌شوید، تا بتوانید زندگی خود را، آن‌طور که دوست دارید بسازید. نام این دانش **ان.ال.پی** است. در این فصل به معرفی کامل این علم پرداخته‌ایم و گفته‌ایم که این علم چگونه پایه‌گذاری شد و خاستگاه آن کجاست. شما با آموختن این دانش می‌توانید اختیار ذهنتان را کاملاً به دست بگیرید و با استفاده از آن، به زندگی‌تان عظمت ببخشید. شما می‌توانید با آموختن این دانش، در خود تغییرات سازنده‌ای را به وجود آورید و نیز با ایجاد این تغییرات سازنده بتوانید در دیگران تغییرات مفیدی ایجاد کنید. لازمه‌ی این که بتوانید به دیگران کمک کنید تا آن‌ها نیز در خود و زندگی‌شان تغییر ایجاد کنند، این است که شما بتوانید خودتان را تغییر دهید.

در فصل سوم قوانین تلقین امیل کوئه را بیان می‌کنیم و توضیح می‌دهیم که تلقین‌ها چه تأثیری در زندگی انسان‌ها دارند و چگونه می‌توانید از تلقین‌ها در زندگی‌تان به نفع خود استفاده کنید. در ادامه‌ی این فصل به تشریح تأثیر تلقین‌های دیگران می‌پردازیم و بیان می‌کنیم که چگونه می‌توانید اثر شر تلقین‌های منفی را بکنار بگذارید. این که بتوانید از تلقین‌های بدی که در زندگی خود دارید، آزاد شوید می‌تواند شما را به‌سوی زندگی دلخواهتان سوق دهد.

در فصل چهارم این کتاب به بررسی مقوله‌ی یادگیری در انسان می‌پردازیم و بیان می‌کنیم که یادگیری در انسان چگونه انجام می‌شود و دلیل این که بعضی افراد در یادگیری مشکل دارند، چیست و برای این که این افراد بتوانند مشکلات یادگیری خود را برطرف کنند باید چه اقدامی انجام دهند. در ادامه فصل، در مورد مقوله **یادآوری** که مشکل بسیاری از انسان‌هاست، مطالبی را بیان می‌کنیم و در نهایت، به علل ناتوانی در یادگیری پرداخته و به شما می‌گوییم که راه‌های درست یادگیری کدام‌اند. در ادامه به شما می‌گوییم که چه کارهایی را انجام دهید تا بتوانید به درستی یاد بگیرید و هر زمان که دلتان خواست چیزی

را که آموخته‌اید، به یاد بیاورید.



فصل پنجم این کتاب شما را با تصاویر ذهنی آشنا می‌کند. در این فصل شما

می‌توانید با شیوه‌ی ساختن تصاویر ذهنی آشنا شوید و همچنین می‌آموزید که چگونه روی کیفیت‌های فرعی این تصاویر تغییراتی ایجاد کنید تا بتوانید در احساسات و رفتارهایتان تغییرات مطلوبی را ایجاد کنید. به غیر از تصاویر ذهنی، صداها، بوها، مزه‌ها و موارد دیگری هم هستند که در کنترل احساسات شما نقش دارند که در ادامه این فصل با آن‌ها آشنا می‌شوید و در مورد ویژگی‌ها و کیفیت‌های فرعی آن‌ها بحث می‌کنیم. در آخر این فصل، الگویی را بیان می‌کنیم که با استفاده از آن می‌توانید تأثیر خاطرات بد زندگی خود را بسیار کم کنید و یا به صورتی عمل کنید که خاطرات بد خود را به بوته‌ی فراموشی بسپارید. یادآوری خاطرات بد می‌تواند صدمات شدیدی به احساسات و روحیات افراد بزند. در این فصل می‌کوشیم به شما بیاموزیم که چگونه تأثیر این خاطرات را در زندگی خود کم‌رنگ‌تر کنید.

فصل ششم به بحث در مورد اصلی‌ترین هدف ان.ال.پی؛ یعنی تغییر می‌پردازد.

ما در این فصل، تغییر و چگونگی ایجاد تغییرات سازنده را توضیح می‌دهیم. در این فصل شما پی می‌برید که تغییر چیست و به دلایلی که باعث می‌شوند که انسان‌ها دست به تغییر بزنند، واقف می‌شوید. در نهایت، شما را با الگویی که با انجام آن، دست به ایجاد تغییرات سازنده می‌زنید، آشنا می‌کنیم و به تشریح کامل آن می‌پردازیم. انسان‌ها در برابر ایجاد تغییرات مقاومت می‌کنند، برای آسان‌تر شدن تغییر، ان.ال.پی الگوهای را در اختیار شما قرار می‌دهد که به وسیله‌ی آن‌ها می‌توانید به راحتی تغییرات مثبتی در خود ایجاد کنید



فصل هفتم کتاب، شما را با سطوح منطقی رابرت دیلتز آشنا می‌کند. رابرت دیلتز، یکی از کسانی بود که در پایه‌گذاری دانش ان.ال.پی تلاش‌های بسیاری کرد و کمک نمود که این دانش گسترش پیدا کند. دیلتز، هرمی را پیشنهاد کرد که در آن به بررسی یادگیری و تغییرات و ارتباطات انسانی پرداخته است. او همچنین بیان کرد که به‌منظور ایجاد تغییرات سازنده و مفید و ساده‌تر کردن این تغییرات، روی این هرم حرکت کرده و تغییرات موردنیاز را روی سطوحی که در این هرم نشان داده شده است، انجام دهید.

برای این که بتوانید تغییرات، را به‌سادگی و به‌صورت مفیدتری ایجاد کنید، حرکت کردن روی این هرم به شما کمک می‌کند که حداقل انرژی را صرف این کار کنید. لازم است بگوییم که اگر شما روی سطوح منطقی حرکت کنید و به این که در کدام سطح تغییر ایجاد کنید پی ببرید، می‌توانید در هزینه‌ها و زمان، به‌خوبی صرفه‌جویی کرده و نیز اثر ایجاد تغییرات غیرضروری جلوگیری نمایید.

فصل هشتم این کتاب گام به‌گام شما را تا انتخاب هدف‌های خوش‌ساخت همراهی می‌کند. شما در این فصل، با خصوصیات اهداف خوش‌ساخت آشنا می‌شوید. چرخ زندگی مقوله‌ی دیگری است که در این فصل به بیان آن می‌پردازیم. در این فصل با شما هستیم تا این که بتوانید با فرایند هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در زندگی آشنا شوید. اگر در رابطه با هدف‌گذاری مشکل یا مسأله‌ای دارید، پیشنهاد می‌کنیم این فصل را به صورت کامل مطالعه کنید.

فصل نهم باورهای انسان را تشریح می‌کند. در این فصل از کتاب، به بیان چگونگی شکل گرفتن باورهای انسان می‌پردازیم و بیان می‌کنیم که باورهای انسان چه تأثیری در زندگی او دارند. معرفی انواع باورهای انسان مطلب دیگری است که در این فصل به آن می‌پردازیم. این که باورهای انسان چند نوع هستند و چگونه در کار و زندگی روی انسان



تأثیرگذارند، مطلبی است که در ادامه این فصل به شما خواهیم گفت.

در ادامه و انتهای این فصل، به این مطلب که با استفاده از دانش ان.ال.پی می‌توانیم باورهای انسان را تغییر دهیم پرداخته و الگوی تغییر باور را برای سادگی ایجاد تغییر در باورهایی که دست‌وپا گیر شما هستند، بیان می‌کنیم. شما با به کارگیری این الگو می‌توانید باورهایی که شما را در انجام کارهای مفید و سازنده محدود می‌کنند، از صفحه ذهنتان پاک کرده و باورهای نیروبخش را جایگزین آن‌ها کنید.

فصل دهم مربوط به لنگرهای شماست. شما در این فصل می‌آموزید که لنگرهای خود را بیاندازید و حالات و احساسات خود را تثبیت کنید. شما می‌توانید با مطالعه این فصل، احساسات خود را طوری به کار ببرید که بتوانید بیشترین انرژی را برای انجام فعالیت‌های مفیدتان ایجاد کنید. شما با استفاده از لنگرهای ان.ال.پی می‌توانید به بالاترین اعتماد به نفس و بهترین حالتی که تا به حال داشتید برسید. از لنگرها می‌توانید در زمان‌هایی استفاده کنید که می‌خواهید در آن زمان به حالت مناسب و کارایی بیشتر برسید.

گاهی اوقات لازم است که لنگرها را زنجیر کنید تا به یک احساس متفاوت و فوق‌العاده برسید، به همین منظور در ادامه به شما می‌آموزیم که بتوانید لنگرها را خرنجیر کنید و احساسات را تغییر دهید. در بیشتر مواقع، شاهد لنگرهای منفی در انسان‌ها هستیم، به صورتی که با ایجاد لنگرهای منفی، انسان‌ها احساسات بدی را تجربه می‌کنند، ما به شما یاد خواهیم داد که بتوانید لنگرهای منفی را از بین ببرید، تا این که احساسات بد ناشی از این لنگرها را بار دیگر تجربه نکنید.

در فصل یازدهم به سراغ زمان فیزیولوژیکی بدن‌تان می‌رویم و خط زمان‌تان را ترسیم می‌کنیم. شما می‌توانید با شناختن و ترسیم خط زمان‌تان به گذشته و آینده‌ی خود سفر کنید. با سفر به گذشته می‌توانید خاطرات خود را آن‌طور که دلتان می‌خواهد بسازید



و با سفر به آینده از وقایعی که قرار است در آینده اتفاق بیفتند، باخبر می‌شوید و دیگر نگران نتایج وقایع آینده نخواهید بود. اگر می‌خواهید خط زمان خود را بشناسید با ما در این فصل، هم‌سفر باشید تا به گذشته و آینده‌ی خود سفر کنید و وقایع گذشته و آینده را آن‌طور که دلتان می‌خواهد ببینید. شما همچنین با مطالعه‌ی این فصل، تکنیک‌های مختلفی از ان.ال.پی را یاد می‌گیرید که با انجام آن‌ها از شر خاطرات بد و نگرانی از آینده راحت می‌شوید. این که بتوانید آینده‌ی خوبی را خلق کنید باید تکنیک دیگری از ان.ال.پی را بیاموزید که ما آن را در این فصل از کتاب به‌خوبی بیان کرده‌ایم.

فصل دوازدهم کتاب به شما می‌آموزد که به ترس‌های خود بپذیرید. شاید باورتان نشود ولی با نگاهی دیگر به ترس‌های بیمارگونه خود، دیگر نمی‌ترسید و از این که می‌توانید به راحتی ترس‌های خود را کنار بگذارید، تعجب خواهید کرد. این که بتوانید به رفتارهای خودتان طور دیگری نگاه کنید، شما را به تکنیکی مجهز می‌کند که رفتارهای خود را به صورتی مثبت تغییر دهید. گاهی اوقات ما انسان‌ها در خود غرق می‌شویم و زندگی خود را به صورتی تیره و تاریک می‌سازیم و اصلاً دقت نداریم که این کار را چگونه انجام می‌دهیم. ان.ال.پی به شما این توانایی را می‌دهد که بتوانید از حالتی که در آن هستید خارج شوید. اگر از غرق شدن در رفتارهای نامطلوب خود خارج شوید، می‌توانید خودتان را از دیدگاه دیگری مشاهده کنید. در این صورت، می‌توانید به اعمال و رفتار خود با دقت نگاه کنید و به رفتارهای مضحکی که انجام می‌دهید، بپذیرید. شما در این فصل می‌آموزید که ترس‌هایتان را رها کرده و به آن‌ها بپذیرید.

فصل سیزدهم کتاب شما را همراهی می‌کند که عادت‌ها و وسواس‌های خود را ترک کنید. شما در این فصل از کتاب به تفاوت عادت‌ها و وسواس‌ها پی خواهید برد. بسیاری از انسان‌ها هستند که از عادت‌ها و وسواس‌های خود به تنگ آمده‌اند، ولی فکر



می‌کنند که نمی‌توانند عادت‌ها و وسواس‌های خود را کنار بگذارند. همان‌طور که گفتیم، ما در این فصل کتاب قصد داریم که شما را با الگوهایی از دانش ان.ال.پی آشنا کنیم که با استفاده از آن‌ها بتوانید عادت‌های خوبی را که دوست دارید با عادت‌های نامطلوب خود جایگزین کنید. همچنین در ادامه، با مقوله‌ی وسواس بیشتر آشنا می‌شوید و الگویی را می‌آموزید که رفتارهای وسواس گونه خود را تغییر دهید.

دانش **ان.ال.پی** دانش تغییر است و شما با مجهز شدن به این دانش می‌توانید تغییرات بنیادینی را در خود و زندگی‌تان ایجاد کنید. بسیاری از انسان‌ها از تغییر کردن می‌ترسند. ترس از تغییر باعث می‌شود که آن‌ها به زندگی سخت خود ادامه دهند. جالب است بدانید مغز انسان طوری طراحی شده است که از تغییر کردن نفرت دارد. انسان، حاضر است بپذیرد، ولی تغییر نکند. این که یک شخص بتواند به راحتی تغییرات مثبتی را در خود ایجاد کند و زندگی خود را مانند یک انسان آزاد بسازد، تفاوتی می‌آفریند که او را از دیگران متمایز می‌کند. من به این تفاوت می‌گویم، **تفاوتی که تفاوت می‌آفریند**. تفاوت انسان‌های موفق در همین نکته است که تغییر را می‌پذیرند. پس اگر دلتان می‌خواهد در گروه انسان‌های موفق و متفاوت باشید، خواندن این کتاب می‌تواند شما را در ایجاد تغییرات مثبت و سازنده همراهی کند، ولی اگر به وقتتان اهمیتی نمی‌دهید و دوست ندارید که تغییر کنید، به شما پیشنهاد می‌کنم به کارها و سرگرمی‌های دیگران بپردازید. این کتاب برای انسان‌هایی نوشته شده است که می‌خواهند در زندگی خود و دیگران تغییرات مثبت و مفیدی ایجاد کنند. البته به این که شما انسانی هستید که به ایجاد تغییرات مفید و سازنده در خود و دیگران اهمیت می‌دهید باور دارم، زیرا اگر غیر از این بود، این کتاب را برای مطالعه انتخاب نمی‌کردید.

فصل اول

ذهنی انسان

شناختن ذهنتان

بسیاری از انسان‌ها از قدرت ذهن خود اطلاع زیادی ندارند. قدرت هر سلول مغزی به اندازه‌ای است که می‌تواند در هر لحظه میلیاردها عمل و عکس‌العمل را انجام دهد. اگر قدرت هر سلول مغز این اندازه باشد، به نظر شما، قدرت مغز کامل انسان که از میلیاردها سلول مغزی تشکیل شده است، چه مقدار می‌تواند باشد؟ مغز انسان، هم‌زمان که اعمال و رفتار آگاهانه، یعنی کارهایی را که انسان به صورت هوشیارانه انجام می‌دهد، مثل نگاه کردن، صحبت کردن، شنیدن، بوییدن و چشیدن و همه اعمال و رفتارهای دیگری که به صورت آگاهانه انجام می‌گیرد، انجام می‌دهد، این توانایی را دارد که رفتارها و کارهایی که به صورت ناآگاهانه از انسان سر می‌زند، مثل نفس کشیدن، کنترل ضربان قلب، سیستم گوارش، گردش خون و کلیه کارهایی را که در بدن انسان انجام می‌شود و او از آن بی‌خبر است، انجام دهد.

از این رو **ذهن انسان به دو بخش تقسیم می‌شود** که هر کدام از این بخش‌ها اعمال و رفتارهای مربوط به خود را انجام می‌دهند. **ذهن خودآگاه**، که کارها و رفتارهایی که انسان به صورت هوشیارانه و اختیاری انجام می‌دهد را کنترل می‌کند و رفتارها و کارهای ناآگاهانه و غیر اختیاری انسان، مربوط به **ذهن ناخودآگاه** اوست. در ادامه، به تشریح عملکرد ذهن خودآگاه و تفاوت‌های آن با ذهن ناخودآگاه می‌پردازیم.

ذهن نافود آگاه انسان

همان طور که گفتیم ذهن خودآگاه انسان اعمال آگاهانه انسان را کنترل می‌کند. اعمالی که مربوط به درک و آگاهی از دنیای اطراف می‌شود. ذهن خودآگاه از طریق پنج حسگر موجود در بدن انسان، یعنی، چشم‌ها، گوش‌ها، بینی، زبان و پوست سطح بدن، (حواس پنج‌گانه) اطلاعات را گرفته و از طریق عصب‌های مربوطه به مغز منتقل می‌کند. مغز هم اعمال مربوط به پردازش اطلاعات را به عهده دارد. حال، مغز که اطلاعات را دریافت کرده و در اختیار دارد، باید برای اطلاعات دریافتی واکنشی را ترتیب دهد. این اطلاعات دوسریخته می‌شوند، بلکه در جایی ذخیره می‌شوند. همه‌ی این اطلاعات در قسمتی از مغز ذخیره می‌شوند.

علاوه بر این، کار ذهن ناخودآگاه انسان، کنترل اعمال حیاتی انسان، ازجمله، قلب و ضربان آن، گوارش و کلیه اعمال مربوط به آن، فشارخون و به‌صورت کلی، کنترل کلیه اعمال حیاتی که در همه‌ی قسمت‌های بدن انجام می‌شوند را به عهده دارد. کنترل همه‌ی این کارها در اختیار ذهن ناخودآگاه است. علاوه بر همه‌ی کارهایی که گفته شد، فکر کردن و کنترل احساسات، همه بر عهده ذهن ناخودآگاه است. اگر چه ذهن خودآگاه انسان به استراحت نیاز دارد و به هنگام خواب، در حال استراحت است، ولی ذهن ناخودآگاه انسان هیچ‌گاه استراحت نمی‌کند و همیشه بیدار و در حال کار است. اگر رفتار غیرارادی انجام می‌شود، مثل عادت‌ها، وسواس‌ها و همه‌ی رفتارها و کارهایی که به‌صورت غیرارادی و آنی انجام می‌شوند، همه‌ی آن‌ها توسط ذهن ناخودآگاه کنترل می‌شوند. در ادامه، به مقایسه ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه انسان می‌پردازیم تا بتوانید درک بهتری از ذهن ناخودآگاهتان داشته باشید.

من همیشه برای مقایسه قدرت ذهن ناخودآگاه و ذهن خودآگاه، این مثال را می‌زنم که اگر ذهن انسان را به کوه یخی تشبیه کنیم، قله این کوه را که از آب بیرون است، ذهن خودآگاه و بقیه این کوه یخی که داخل آب است و شما آن را نمی‌بینید، ذهن ناخودآگاه





انسان را تشکیل می‌دهد. قسمت داخلی کوه یخی که چندین برابر قله‌ی آن است، باعث جابجایی قله کوه می‌شود و آن را هر جا که دلش بخواهد همراه خود می‌برد. با این مثال می‌توانید درک کنید که ذهن ناخودآگاه تا چه حد توانمند است.

ذهن ناخودآگاه و ذهن خودآگاه، هر یک در موارد مختلف، عملکردهای متفاوتی دارند.

ذهن ناخودآگاه در موارد زیر عالی عمل می‌کند	ذهن خودآگاه در موارد زیر عالی عمل می‌کند
کارهای همه‌جانبه	کارهای خطی
خلاقیت	تحلیل و بررسی
عملکرد بدن	زبان شفاهی
نگهداری خاطرات	ریاضیات
مراقبت از احساسات و عواطف	منطق
درک شهودی	پردازش

می‌توان گفت که ذهن خودآگاه با نیمکره‌ی چپ مغز و ذهن ناخودآگاه با نیمکره‌ی راست مغز در ارتباط است. **نیمکره‌ی چپ مغز، بیشتر کارهای منطقی و نیمکره‌ی راست مغز با خلاقیت و عواطف و احساسات درگیر است.** با مشاهده‌ی اطلاعات جدول بالا می‌توانید به راحتی پی ببرید که بیشتر، اهل منطق و استفاده از نیمکره‌ی چپ مغز و یا اهل خلاقیت و هنر و استفاده از نیمکره‌ی راست مغزتان هستید. می‌توان گفت که یک هنرمند اهل خلاقیت است و از نیمکره‌ی راست مغزش بیشتر کار می‌کشد و یک حسابدار که با اعداد و محاسبات سروکار دارد، بیشتر اهل منطق است و از نیمکره چپ مغزش بیشتر کار می‌کشد. اگر اهل منطق هستید و از نیمکره‌ی چپ مغزتان بیشتر استفاده می‌کنید

می‌توانید با تمرین‌های خاصی، نیمکره راست مغزتان را نیز درگیر کنید. در زیر، تمرین‌هایی را برای به کارگیری نیمکره‌ی راستان آورده‌ایم.

فعالیت

برای این که نیمکره‌ی راست مغزتان را بیشتر به کار بگیرید، می‌توانید کارها و تمرینات زیر را انجام دهید.

اگر راست دست هستید از دست چپتان بیشتر استفاده کنید، مثلاً با دست چپتان بنویسید، با دست چپ مسواک بزنید و یا با دست چپتان موهای خود را شانه کنید و همه‌ی کارهایی که روزانه انجام می‌دهید را با دست چپ خود انجام دهید. لازم است بدانید شاید کار کردن با دست چپ که به آن عادت ندارید در اوایل برایتان کمی مشکل باشد ولی به مرور با تمرین بیشتر عادت خواهید کرد.

نقاشی کنید، اگر برایتان امکان دارد، نوافتن سازی را یاد بگیرید، بیشتر فکر کنید، فلاق تر باشید، در طول روز و در زمان‌هایی که استراحت می‌کنید به تصویرسازی ذهنی بپردازید. تصویرسازی ذهنی می‌تواند فلاقیت شما را بالا ببرد. با کارهایی که گفته شد شما نیمکره راست مغزتان را بیشتر به کار می‌گیرید.

همکاری دو ذهن برای پیشبرد کارها

بهترین شرایط استفاده از تمام قدرت ذهنتان این است که ذهن خودآگاه و ناخودآگاه شما همراه هم و در کنار هم، به عنوان دو شریک که برای یک هدف کار می‌کنند، در یک مسیر پیشروی کنند. با همکاری ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاهتان می‌توانید به پیشرفت‌ها و موفقیت‌های بیشتری برسید. اگر در انجام کارهایتان، هر دو ذهن شما با هم همکاری کنند، مسیری را که برای رسیدن به موفقیت طی می‌کنید، با سرعت بیشتر و تلاش





کمتری طی خواهید کرد. ولی اگر ذهن ناخودآگاه شما مثل حیوان چموشی باشد که کنترل آن از دست شما خارج شود، می‌تواند برایتان دردسرساز شود.

شناختن ذهن ناخودآگاهتان

ذهن ناخودآگاه شما عجیب، ولی بسیار قدرتمند است. برای این که بتوانید از ذهن ناخودآگاهتان برای پیشبرد کارهای خود بهره ببرید، باید بتوانید کنترل آن را در اختیار بگیرید. برای این منظور لازم است با موارد عجیب ذهن ناخودآگاهتان آشنا شوید.

شناختن ذهن ناخودآگاه عجیبتان

ذهن ناخودآگاهتان نمی‌تواند فعل‌های منفی را پردازش کند.

ذهن ناخودآگاه شما جملات منفی را به‌عنوان جمله امری مثبت در نظر می‌گیرد و بلافاصله به آن عمل می‌کند. مثلاً اگر به شما بگوییم که به اسب شاخ‌دار فکر نکنید، محال است که شما به اسب شاخ‌دار فکر نکنید. اگر هم تا به حال اسب شاخ‌دار ندیده‌اید، ذهنتان اسب شاخ‌داری خواهد ساخت و شما دقیقاً به آن فکر خواهید کرد. اینجاست که متوجه می‌شوید ذهن ناخودآگاه به فعل‌های منفی اهمیتی نمی‌دهد و درست مخالف آن عمل می‌کند. این عمل به‌صورت خودکار، توسط ذهن ناخودآگاه انجام می‌شود و شما در انجام دادن این کار اختیاری ندارید.

با توجه به این که ذهن ناخودآگاه، همه‌ی جملات را به‌صورت مثبت در نظر می‌گیرد، اگر به خودتان بگویید نمی‌خواهم فقیر باشم، دقیقاً به فقیر بودن فکر می‌کنید و افکاری که مربوط به فقیر بودن است در ذهن شما شروع به ساخته شدن می‌کنند. در این صورت، فقیر بودن به عنوان هدفی که به ذهن ناخودآگاهتان معرفی کرده‌اید، در نظر گرفته شده و از این به بعد، ذهن ناخودآگاهتان همه‌ی تلاش خود را می‌کند که شما را به هدفتان که فقیر بودن است، برساند. به این دلیل است که می‌گوییم اهداف خود را با جملات مثبت



بگویید و به نخواستن فکر نکنید. اگر با خودتان به نخواستن چیزی فکر می‌کنید، درک ذهن ناخودآگاهتان، خواستن آن چیز است و همه‌ی دغدغه‌اش این است که شما را به آن چیز که می‌خواهید برساند. با این توضیحات، باید برای نخواستن فقر به ثروتمند بودن فکر کنید تا ذهن ناخودآگاه شما را برای رسیدن به ثروت یاری کند.

ذهن نافودآگاه مثل کودکی است که برای انجام مصمیع کارهایش به هدایت امتیای دارد.

شما برای استفاده کردن از قدرت ذهن ناخودآگاهتان نیاز دارید که کنترل آن را به دست گیرید، زیرا اگر ذهن ناخودآگاه خود را آزاد و رها بگذارید معلوم نیست که به چه کارهایی مشغول می‌شود. اگر ذهن ناخودآگاه شما بیکار و آزاد گذاشته شود، به میل خودش شروع به انجام کاری خواهد کرد و مهم نیست که شما به چه کارهایی علاقه دارید، او به انجام کارهایی که خودش دوست دارد، مشغول خواهد شد.

مغز انسان مثل دستگاهی است که کلید قطع ندارد، یعنی اگر دستگاه روشن شد و شروع به کار کرد آن قدر به کار خود ادامه می‌دهد که به کلی خراب شده و غیرقابل استفاده شود. مغز نیز مثل این دستگاه عمل می‌کند، یعنی مغز تا زمان مرگ به کار خود ادامه می‌دهد و هیچ‌گاه از کار باز نمی‌ایستد. اگر کسی را در داخل یک محفظه تنگ و تاریک زندانی کنند و به او اجازه‌ی ارتباط با دنیای بیرون را ندهند و همه‌ی راه‌های ارتباطی او را با دنیای بیرون قطع کنند، او در آن محفظه تنگ و تاریک بدون این که با دنیای بیرون ارتباطی داشته باشد، شروع به تجربه خواهد کرد. این طور نیست که اگر راه‌های ارتباطی با دنیای بیرون را از مغز بگیرند، مغز هیچ کاری نکند، او در درون خود به تجربه می‌پردازد. پس، مغز می‌تواند بیکار باشد و در همه حال، به انجام کاری مشغول است.

حال که ذهن ناخودآگاه انسان نیاز به راهنمایی و هدایت دارد، باید این کار به بهترین شکل ممکن انجام شود. بهترین حالت این است که کنترل ذهن ناخودآگاهمان را خودمان



به دست بگیریم تا این که کارهایی را که خودمان دوست داریم انجام دهیم، البته احتمال این که ذهن ما را شخص دیگری هدایت کند زیاد است، در آن صورت آن شخص به انجام کارهایی می پردازد که خودش دوست دارد و به این که ما به انجام چه کارهایی علاقه داریم اهمیتی نمی دهد و اگر هم بخواهد کارهای مورد علاقه ی ما را انجام دهد، یا نمی تواند و یا احتمال این که اشتباه انجام دهد، زیاد است.

پس باید یاد بگیرید که بتوانید ذهن ناخودآگاه خود را اداره کنید. برای این که بتوانید ذهن ناخودآگاه خود را اداره کنید، بهترین راه این است که، بین ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه، کانال های ارتباطی مناسبی برقرار کنید تا این که از طریق ذهن خودآگاه بتوانید ذهن ناخودآگاهتان را کنترل کنید. این که کنترل ذهن ناخودآگاه را به دست بگیرید، به این معنی است که بتوانید توسط ذهن خودآگاهتان، ذهن ناخودآگاهتان را برنامه ریزی کنید تا به رفتاری پردازد که دلخواهتان است.

ذهن ناخودآگاه شما خاطرات را در خود ضبط کرده و نگهداری می کند.

تمام خاطرات و تجربیات شما به صورت کامل در حافظه ی بلندمدت شما ثبت و نگهداری می شود. باید بگوییم که ذهن ناخودآگاه انسان، مسئول ذخیره سازی و سازمان دهی این خاطرات است. قابل ذکر است که در یک آزمایش، مغز یک خانم با الکتروود تحریک شد، به طوری که این خانم تمام خاطرات دوران کودکی خود را با جزئیات کامل به یاد آورد...

یکی از کارهای عجیب ذهن ناخودآگاه، سرکوب کردن خاطراتی است که احساسات منفی را در انسان برمی انگیزد و کار دیگری که ذهن ناخودآگاه انجام می دهد، این است که خاطرات سرکوب شده را برای رهایی از احساسات حبس شده، به کار می برد.

ذهن ناخودآگاه انسان ممکن است که در زمان هایی که دلخواه اوست، خاطرات بد و یا خوب را به یاد شما بیاورد و باید گفت که زمان های مناسبی را هم برای این کار انتخاب



می‌کند و اهمیتی نمی‌دهد که این کار او را می‌پسندید یا نه. مثلاً در یک جشن عروسی، ذهن ناخودآگاه شما خاطره بدی را یک‌باره به یاد شما می‌آورد و باعث بروز احساسات بدی در شما می‌شود، با این کار ممکن است کل روز شما را خراب کند، درحالی‌که شما این کار او را نمی‌پسندید.

ذهن ناخودآگاه شما در کار یادگیری بسیار تنبل است.

ذهن ناخودآگاه به دنبال این است که تجربه‌های جدیدی را انجام دهد و اگر او را بیکار رها کنید، ممکن است که برای شما دردرس ایجاد کند.

برای مشغول نگه داشتن ذهن ناخودآگاهتان می‌توانید به کارهایی مثل حل جدول، مطالعه، ورزش، سرگرمی‌هایی که خلاقیت شما را برمی‌انگیزد و کارهای این‌چنینی بپردازید. برای این که ذهن خود را آرام کنید، بهترین کار این است که تمرکز کنید و به تمرین‌های تن‌آرامی مشغول شوید. بعد از این تمرین‌ها خواهید دید که از نظر روحی تا چه حد به آرامش می‌رسید. این تمرینات، تنش‌ها و استرس‌ها را از شما دور می‌کند و شما را خلاق‌تر و آرام‌تر می‌نماید.

ذهن ناخودآگاه، شما را با اخلاقیاتی که آموخته است، محدود نگه می‌دارد.

ذهن ناخودآگاه شما، موارد اخلاقی را که قبلاً آموخته است، به شما تحمیل می‌کند و شما را در چارچوبی که آموخته است، بسیار محدود نگه می‌دارد. ذهن ناخودآگاه شما می‌تواند تصمیم بگیرد که شما را تنبیه و با تشویق کند، می‌تواند از رفتارهای شما حمایت کند و یا بعضی از رفتارهای شما را سرکوب نماید. ذهن ناخودآگاه شما می‌تواند به شما کمک کند که نتایج مثبتی را در زندگی به بار بیاورید و با این نتایج به‌دست‌آمده، روی زندگی دیگران نیز تأثیر بگذارید. در تاریخ، سرگذشت افراد زیادی را خوانده‌اید که روی زندگی مردم تأثیرات مثبتی را به‌جا گذاشته‌اند. رهبران بزرگ، افرادی مثل امام خمینی (ره)،



گاندی، مادر ترزا، نلسون ماندلا و ... با رفتارهایشان روی زندگی دیگران تأثیرات مثبتی گذاشته‌اند.

شناختن ذهن خودآگاهتان

ذهن خودآگاه شما اعمال ارادی شما را کنترل می‌کند و به‌وسیله حواس پنج‌گانه شما با دنیای اطرافتان ارتباط برقرار می‌کند. در هر لحظه، ذهن خودآگاه انسان از طریق حواس پنج‌گانه مورد هجوم میلیاردها اطلاعات قرار می‌گیرد، اگر همه‌ی این اطلاعات وارد ذهن خودآگاه انسان شود، او راهی جز دیوانه شدن ندارد، بنابراین این اطلاعات توسط شبکه‌ای از سلول‌های مغزی فیلتر می‌شود تا همه اطلاعات وارد مغز نشوند. این شبکه، بیشتر اطلاعات را فیلتر می‌کند، مگر این که اطلاعات دریافتی یکی از شرایط زیر را داشته باشد.

اطلاعاتی که برای بقا و زندگی انسان مهم هستند.

مثلاً شب در منزل خواب هستید و با شنیدن صدای غیرعادی از خواب بیدار می‌شوید و به اطراف توجه می‌کنید و یا این که در حال فکر هستید، ناگهان با شنیدن صدای بوق ماشینی متوجه می‌شوید که در وسط خیابان قرار دارید. این کار باعث می‌شود حواستان به خودتان باشد تا از اتفاقات در امان بمانید.

اطلاعاتی که بار عاطفی زیادی را به همراه داشته باشند.

مثلاً در یک مرکز خرید، یکی از بستگان خود را گم کرده باشید و برای پیدا کردن او اطراف را جستجو کنید. ناگهان در میان جمعیت او را می‌بینید که ایستاده است، اگر او مثل دیگران بود، او را در بین جمعیت نمی‌دیدید. ولی عاطفه زیادی که نسبت به او دارید توجه شما را به او جلب کرد.

اطلاعاتی که برای شما جدید باشند.

مثلاً موقعی که لوازم منزل را جابجا و چیدمان آن‌ها را جدید می‌کنید؛ تا مدتی از



این تغییر شگفت زده شده و به وجد می آید، ولی بعد از مدتی، این تازگی از بین رفته و چیدمان منزل دوباره برای شما تکراری می شود.

در مغز انسان، شبکه‌ی سلولی خاصی وجود دارد که اطلاعات قدیمی را فیلتر می کند و اجازه نمی دهد که اطلاعات قدیمی و تکراری وارد مغز شود. این که تابلوها و لوازم منزل را که خیلی وقت است در جایی از منزلتان قرار دارند، نمی بینید و به راحتی متوجه آن ها نمی شوید، کار این شبکه سلولی است.

به این شبکه‌ی سلولی فیلتر کننده سیستم فعال سازی قابل اصلاح می گویند. این سیستم با محرک هایی فعال می شود که از آستانه آگاهی او فراتر روند. اتفاق های تکراری و عادی زندگی روزمره از این آستانه پایین ترند و این سیستم را تحریک نمی کنند و به همین دلیل شما متوجه اتفاقات تکراری روزانه زندگی نمی شوید و اگر اتفاق جدیدی بیافتد، اثر این آستانه بالاتر رفته و شما به راحتی متوجه آن اتفاق می شوید.

شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که کفش جدیدی خریده باشید و برای امتحان، آن کفش را پوشیده و به پیاده روی رفته اید. هنگامی که در خیابان در حال پیاده روی هستید، متوجه می شوید که بیشتر مردم کفش هایی شبیه و یا هم رنگ کفش شما به پا دارند. اگر پیش خود فکر کرده اید که شاید از کفش های مثل کفش شما در بازار زیاد شده است و مردم به این دلیل از کفش های شما خریده اند، اشتباه کرده اید. سیستم فعال سازی قابل اصلاح شما، از بین کفش های فراوانی که در پای مردم است، کفش های هم رنگ و یا هم نوع کفش شما را برمیگزیند و جلوی چشم قرار می دهد.

این نکته در شیوه تفکر انسان هم به راحتی قابل مشاهده است. مثلاً اگر فکر می کنید که آدم بدشمنی هستید، سیستم فعال سازی قابل اصلاح مغزتان همه ی اطلاعاتی را که لازم است تا به شما ثابت کند که آدم بدشمنی هستید، جمع می کند و در آخر به شما ثابت می کند که شما آدم بدشمنی هستید. اگر شما به بدشمنی بودن فکر کنید، فیلتر کردن اطلاعات باعث می شود که شما فرصت های خوش شمنی را نبینید و در نهایت به

این نتیجه که شما آدم بدشمنی هستید، خواهید رسید.

چگونه اطلاعات در مغزتان ثبت می‌شوند.

این که بدانید اطلاعاتی که وارد مغز شما می‌شود چگونه در مغزتان ذخیره می‌شود و این که چگونه خاطرات شما به وسیله این اطلاعات در مغزتان شکل می‌گیرد، بسیار مهم است. زیرا با درک این موضوع، شما می‌توانید در عملکرد و رفتارهایتان انتخاب‌های زیادی داشته باشید. بیشتر خاطرات، احساسات و رفتارها به صورت ناخودآگاه ابراز می‌شوند و شما را گرفتار می‌کنند. اگر بدانید که خاطرات در ذهن شما چگونه شکل می‌گیرند و ذخیره می‌شوند و اگر بدانید که می‌توانید خاطرات خود را به صورتی مدیریت کنید که روی وضعیت فعلی شما تأثیر مثبتی بگذارند، می‌توانید زندگی خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که از تک‌تک لحظه‌های زندگی‌تان لذت ببرید.

اطلاعاتی که از فیلترهای مغز عبور می‌کنند، به بخشی به نام **بخش بادمی شکل مغز** ارسال می‌شوند. قسمت بادمی شکل مغز وظیفه دارد که به این اطلاعات ارزش و وزن احساسی بدهد، بعد از این کار، این اطلاعات به قسمتی به نام **هیپوکامپوس** فرستاده می‌شوند. هیپوکامپوس این اطلاعات را مورد بررسی قرار می‌دهد و آن‌ها را به قسمت **کورتکس مغز** می‌فرستد و در آنجا این اطلاعات تحلیل می‌شوند و در مرحله‌ی نهایی، اطلاعات در آنجا ذخیره می‌گردند.

اختلال ترس و استرس پس از حادثه

اختلال استرس پس از حادثه، زمانی ایجاد می‌شود که بخش بادمی شکل مغز، اطلاعاتی باارزش احساسی بسیار بالا دریافت می‌کند و به دلیل ورن احساسی بالای اطلاعات دریافتی، می‌تواند آن‌ها را به هیپوکامپوس بفرستد و به همین دلیل، این اطلاعات در قسمتی بین بخش بادمی شکل و هیپوکامپوس حبس می‌شوند. در این اختلال، بیمار



احساس می‌کند که خاطره‌ی بد هر لحظه جلوی چشمش است و از این که این خاطره بد و احساسی، دائماً از ذهنش عبور می‌کند، شدیداً ناراحت است. باید بگوییم که در گذشته و موقعی که دانش ان.ال.پی هنوز شکل نگرفته بود پزشکان به کسانی که دچار این اختلال بودند توصیه می‌کردند که در منزل استراحت کنند و درمان خاصی را برای این مشکل در نظر نداشتند، ولی امروزه با وجود دانش ان.ال.پی می‌توان به راحتی و به سرعت این نوع اختلال را درمان کرد.

فوبیایا یا همان **ترس‌های بیمارگونه**، نوع دیگری از این اختلال است که فرد به دلیل دریافت اطلاعاتی، دچار این اختلال شده است که می‌توان با تکنیک‌های ان.ال.پی، بر این اختلال نیز غلبه کرد. در فصل ترس‌ها و فوبیایا برای درمان فوبیایا، تکنیک قدرتمندی را آورده ایم که با استفاده از آن می‌توانید به درمان آن بپردازید.

