

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تقدیم به .....

از طرف .....



# زمانی برای تغییر

۱۴ تکنیک NIP برای تغییرات ماندگار

تالیف:

سجاد زمانی



انتشارات رازنهان

۱۳۹۶

سرشناسه	: زمانی، سجاد، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: زمانی برای تغییر: ۱۴ تکنیک NLP برای تغییرات ماندگار/ سجاد زمانی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۳ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۳۱۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: ۱۴ تکنیک NLP برای تغییرات ماندگار.
موضوع	: برنامه‌ریزی روانی و زبانی
موضوع	: Neurolinguistic programming
موضوع	: تحول (روان‌شناسی)
موضوع	: Change (Psychology)
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷/ب۴:۷۴ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۲۸۷۲۸

<p>آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ تلفن مرکز پخش ۰۹۳۹۲۰۹۶۰۰۲ آدرس سایت: <a href="http://www.tehrannlp.com">www.tehrannlp.com</a></p>	
--	---

که عنوان کتاب.. زمانی برای تغییر: ۱۴ تکنیک NLP برای تغییرات ماندگار
که مولف..... سجاد زمانی
که صفحه آرا..... رضا کاوه
که طراح جلد..... رضا کاوه
که ناشر..... رازنهران
که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۶
که قیمت..... ۱۷۰۰۰ تومان
<b>ISBN: 978-600-448-314-8</b>

این کتاب را تقدیم می‌کنم به پدر و مادرم که با تمام وجود،

زمانی برای تغییر را برایم فراهم کردند.

سپاس:

وقتی نوبت به سپاسگزاری از تمام کسانی می‌شود که سهمی در پیشرفت ما داشته‌اند، زبان قاصر است از عظمت لطف بی‌پایان آنها. در اینجا اکتفا می‌کنم به درج نام این عزیزان، شاید گوشه‌ای از زحمات چندین ساله آنها جبران گردد.

تشکر از اساتید خوبم دکتر شیری، سهیل رضایی و محمدرضا شعبانعلی عزیز که هر یک به نوبه خود سهمی در اعتلای فرهنگ و موفقیت جامعه داشته‌اند.

# فهرست مطالب

۱۱	..... مقدمه مولف
۱۷	..... <b>فصل اول: آغاز تغییر</b>
۱۸	..... ما دروغگو هستیم
۱۹	..... میانبری در کار نیست
۲۰	..... به پیام‌های بدن توجه کنید
۲۱	..... دعوت را قبول کن
۲۲	..... داستان موش پرنده
۲۸	..... بد قویتر از خوب است
۳۱	..... ابهام دشمن تغییر است
۳۲	..... تخلیه احساسات
۳۳	..... کسب حال خوب
۳۵	..... <b>فصل دوم: ان ال پی چیست؟</b>
۳۶	..... قصه از کجا شروع شد؟
۳۷	..... NLP چیست؟
۳۸	..... چرا ان ال پی مفید است؟
۴۰	..... ان ال پی چه کاری انجام می‌دهد؟

- ۴۲..... جادوی ان ال پی
- ۴۸..... پیش فرض‌های ان ال پی
- ۵۳..... چگونه یاد بگیریم؟
- ۵۵..... تکنیک تکیه گاه ذهنی در NLP
- ۶۰..... چگونه یک میمون را شکار کنیم؟
- ۶۲..... مغز ما چگونه کار می‌کند؟
- ۶۵..... چگونه اعداد و کلمات را به خاطر بسپاریم؟
- ۶۹..... آیا یادگیری زبان انگلیسی در خواب حقیقت دارد؟
- ۷۲..... تکنیک تغییر احساسات در لحظه
- ۷۴..... باورهایت را عوض کن
- ۷۹..... من چاق و زشت هستم
- ۸۲..... چگونه با تکنیک سوئیش تصمیم‌های جدید را عملی سازیم؟
- ۸۷..... چگونه رفتار جدید بسازیم؟
- ۹۱..... چگونه درمان فوبیا یا ترس‌های واهی
- ۹۷..... **فصل سوم: هدفگذاری**
- ۹۸..... ابتدا هدف را زندگی کن
- ۱۰۰..... چگونه هدفگذاری کنیم؟
- ۱۰۳..... بعد از رسیدن به هدف چه احساسی خواهیم داشت؟
- ۱۰۵..... ارزشهای شغلی شما چیست؟
- ۱۰۶..... مدلسازی افراد موفق
- ۱۱۵..... **فصل چهارم: ارتباط موثر**
- ۱۱۶..... انواع تیپ‌های شخصیتی در ان ال پی
- ۱۱۶..... تست یافتن تیپ شخصیتی خود
- ۱۲۱..... پنج مشخصه افراد دیداری
- ۱۲۲..... پنج مشخصه افراد شنیداری
- ۱۲۳..... پنج مشخصه افراد حسی



- ۱۲۳..... ویژگی افراد شنیداری منطقی
- ۱۲۴..... چرا مطالب را یاد نمی‌گیریم؟
- ۱۲۵..... چرا همسر من ارتباط خوبی برقرار نمی‌کند؟
- ۱۲۶..... روش‌های خاص تاثیرگذاری
- ۱۲۸..... تکنیک کارت قرمز
- ۱۳۰..... دو روش برخورد با افراد بدبین
- ۱۳۲..... تکنیک مقابله با انتقاد
- ۱۳۴..... چگونه ارتباطی عالی برقرار کنیم؟
- ۱۳۶..... تحلیل حرکات چشم در آن ال پی
- ۱۴۶..... همگام سازی با مخاطب
- ۱۵۰..... چگونه مذاکره تلفنی موفقی داشته باشیم؟

### ۱۵۳..... **فصل پنجم: کنترل ذهن**

- ۱۵۴..... چگونه گفتگوهای ذهنی را کنترل کنیم؟
- ۱۵۹..... چگونه از شر نقش‌های بد ذهنی خلاص شویم؟
- ۱۶۲..... چگونه قدرت تجسم خود را افزایش دهیم؟
- ۱۶۳..... کدام نقش را در زندگی انتخاب کرده اید؟
- ۱۶۹..... چگونه ذهن خود را اصلاح کنیم؟
- ۱۷۰..... لطفا پایین را نگاه نکن
- ۱۷۳..... تکنیک صندلی خالی
- ۱۷۶..... چگونه صبح زود از خواب بیدار شویم؟

### ۱۸۱..... **فصل ششم: تحول فردی**

- ۱۸۲..... تکنیک والت دیزنی
- ۱۸۵..... استراتژی فردی
- ۱۸۷..... در چه مواقعی برنامه ریزی جواب نمی‌دهد؟
- ۱۸۷..... شما بعد از شکست چکار می‌کنید؟

- از اشتباه نترس ..... ۱۹۰
- لطفا دایناسور نباشید ..... ۱۹۳
- راه تشخیص اهداف درست چیست؟ ..... ۱۹۶
- چگونه برنامه ریزی روزانه داشته باشیم؟ ..... ۱۹۸
- منابع ..... ۲۰۳

## مقدمه مولف



سالهاست در حوزه تعالی فردی و سازمانی فعالیت می‌کنم و دوره‌های مختلفی را در سراسر کشور برگزار نموده‌ام. کتابهای تحول فردی در زمینه ان ال پی موجود در بازار، گاهی بصورت مستقیم و با ترجمه تحت الفظی اصطلاحات تخصصی به فارسی برگردانده شده‌اند که خواننده را با چالش روبرو می‌سازد. در کتاب حاضر سعی شده است از تجارب برگزاری کلاس‌ها و مطالعات اینجانب در حوزه ان ال پی استفاده شود.

در حدیثی از امام علی آمده است: "دوائک فیک و ما تبصروا" به معنی اینکه دواى دردت در توست اما خود نمى‌دانی. انسانها در مواجهه با مشکلات سه واکنش نشان میدهند. واکنش اول انکار موضوع است. در مرحله دوم سعی در حفظ روند فعلی دارند و واکنش سوم پذیرش است. اگر بخواهیم تغییر کنیم، ابتدا باید بپذیریم که نواقصی در ما وجود دارد و در پی حل آن برآییم. اکنون که در حال مطالعه این کتاب هستيد، نشان می‌دهد که چقدر به تعالی فردی اهمیت می‌دهید و حاضرید برای آن تلاش کنید.

## از کجا بدانم مطالب این کتاب مفید است؟

دلیل اول: مولف سالهاست مطالب ارائه شده در کتاب را بعنوان مربی ان ال پی و رشد فردی بصورت آکادمیک در سراسر کشور آموزش می‌دهد و کتاب فوق چکیده مشاوره‌ها و دوره‌های مختلف است و همچنین از منابع معتبر خارجی نیز استفاده شده است.

دلیل دوم: همچنین در همایش‌ها و دوره‌های مختلف که با مردم در ارتباط بوده ایم، شاهد تغییرات خوبی در شرکت کنندگان و رضایت آنان بوده ایم و توانسته ایم تجربیات فوق را در این کتاب بگنجانیم.

دلیل سوم: این کتاب فقط مطالب تئوری را ارائه نمی‌دهد. در هر فصل چندین تمرین وجود دارد که می‌توانید با انجام دادن آنها، روند پیشرفت خود را مشاهده کنید.

اشخاص برای دیدن شگفتی‌ها تن به سفر می‌دهند.

از بلندی کوهها

از امواج عظیم دریاها

در امتداد طولانی رودخانه‌ها و در دل وسیع اقیانوسها

در حرکت دورانی ستاره‌ها

اما از کنار خود بی توجه عبور می‌کنند.

سجاد زمانی

تهران ۱۳۹۵

همیشه نخواندن مقدمه کار جالبی بوده است، اما شما اینکار را نکنید!

## مقدمه

خوب دقت کنید. چند نفر از ما از سبک زندگی خود راضی هستیم؟ همه ما روزانه فشارهای زیادی را برای ادامه زندگی تحمل می‌کنیم که اکثر آنها بی مورد هستند. گاهی استرس دیر رسیدن به محل کار یا ترس از اخراج شدن و بحث با یکی از اطرافیان چنان انرژی از ما تلف می‌کند که تا روزها نمی‌توان آنرا بازیافت. همچنین دیالوگهای ذهنی منفی نیز تمام انگیزه و توان ما را برای ادامه راه تحت الشعاع قرار می‌دهد.

## راه حل چیست؟

باید متدی ارائه گردد تا بتوانیم بر ترس‌های خود غلبه کنیم. باید مسیری تازه در سبک زندگی پیدا کنیم و از توانمندی‌های خود بهره ببریم. این مسیر جدید چیزی نیست جز "ان ال پی" پس به دنیای تغییر خوش آمدید.

یادگیری کافی نیست، یادگرفتن یادگیری است که ضرورت دارد. از آنجایی که ۹۰ درصد دانش بشری در طول عمر کسانی فراهم شده است که در اوایل قرن جاری متولد شده‌اند، بنابراین نیاز بشر امروزی در بکارگیری روشی جدید در تحول فردی بطور روز افزون افزایش یافته است. به اعتقاد کارشناسان ان ال پی نسل بعدی روانشناسی است و بعنوان یک الگو برای ساختار تجربه انسانی می‌باشد. از آنجایی که در زمینه‌های مختلف فردی و ارتباطات کاربرد دارد، به عبارتی درباره همه چیز و هیچ چیز است.

گری گوری باتسون در این باره می‌گوید: ان ال پی نخستین اقدام نظام مند برای یاد گرفتن یادگیری است.

هر یک از ما دیدی از جهان پیرامون خود و اتفاقات داریم که به آن نقشه ذهنی می‌گویند. عوامل زیادی در شکل‌گیری نقشه ذهنی دخیل هستند که با تغییرات آن میتوان غیر واقعی را واقعی و ناممکن را ممکن ساخت. هر یک از ما نگارنده نقشه ذهنی خود هستیم که آنرا زندگی می‌نامیم. همه این نقشه‌ها سرانجام ما را به یک منشاء واحد هدایت می‌کنند که آن چیزی نیست جزء خود ما.

فرض کنید از یک لوله به دنیا نگاه می‌کنید. قطر این لوله میزان دید شما به زندگی را نشان می‌دهد. هرچقدر این قطر بزرگتر باشد، شما مناظر بیشتری را خواهید دید. در زندگی هم ما از درون لوله باورها و نقشه ذهنی محدود خود به دنیا نگاه می‌کنیم. روشی نیاز است که نشان دهد زندگی، همان تصویری نیست که از درون لوله به آن نگاه می‌کنیم.

گاهی اوقات همانند شخصیت باکستر در قلعه حیوانات می‌شویم که هر وقت می‌دید اوضاع مزرعه خراب است می‌گفت: اشکال ندارد، من فردا یک ساعت زودتر بیدار میشوم و بار بیشتری می‌برم. حتما مشکلات اینطوری حل می‌شود. در ان ال پی به انجام دادن تاکید می‌شود تا دانستن. پس ان ال پی کمک می‌کند متفاوت بیاندیشیم تا رفتاری متفاوت خلق کنیم. پس از اینکه رفتاری جدید شکل گرفت، به نتایج جدید هم خواهیم رسید.

این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟

اگر گاهی اوقات حالتان بد می‌شود و دلیل آنرا نمی‌دانید.

اگر برای هدفی که انتخاب کرده اید، انگیزه لازم را ندارید.

اگر از عادات نامطلوب مانند پرخوری، اضطراب، ترس از تاریکی و حضور در

جمع خسته شده‌اید.

اگر گفتگوهای ذهنی منفی دارید و نمی‌توانید آنها را کنترل کنید.

این کتاب را به شما توصیه می‌کنم تا با استفاده از تمرین‌های عملی

بتوانید تحولی در زندگی ایجاد کنید.







**فصل اول**  
**آغاز تغییر**

## ما دروغگو هستیم

در سالهای ابتدایی که ریچارد بندلر و جان گریندر در حال معرفی ان ال پی در سمینارهای مختلف بودند، با مقاومت‌های شدیدی روبرو می‌شدند و جامعه روانشناسان صحت تکنیک‌های آنان را زیر سؤال می‌بردند و می‌پرسیدند: مگر می‌شود فردی را که سالهاست با فوبیا مانند ترس از ارتفاع، تاریکی و وسواس‌های مختلف زندگی می‌کند را در یک جلسه درمان کرد؟

در این لحظه ریچارد بندلر می‌گفت: فرض کنید ما در حال دروغ گفتن به شما هستیم. شما فقط وانمود کنید که در حال باور کردن دروغ‌های ما هستید. سپس این تکنیک‌ها را عمل کنید. پس از آن در ادامه با استفاده از تاثیر گذاری بر روی ناخودآگاه کاری می‌کرد تا مخاطبین حقیقت ان ال پی را درک کنند. پس از مدتی بسیاری از مردم به تکنیک‌های آنان ایمان آورده و طولی نکشید بعنوان یکی از متدهای تغییرات سریع فردی در کل دنیا بکار گرفته شد.

از شما دعوت می‌کنم در حال خواندن کتاب، قضاوت‌های خود را کنار بگذارید و فرض کنید تمام حرف‌هایی که می‌گوییم دروغ است و شما در حال عمل کردن به آنها هستید، گویی آن دروغ را باور کرده اید. خواهید دید با استفاده از این تکنیک‌ها، به توانایی بیشتری در کنترل ذهن و انجام کارهایی که قبل از این از انجام آن واهمه داشتید، دست خواهید یافت.

## میانبری در کار نیست

اگر به تبلیغات تلویزیونی و رسانه‌ها توجه کنید، خواهید دید وعده‌های عجیب و غیر واقعی را به شما القا می‌کنند. آنها باور دارند که هرچه دروغ بزرگتر باشد، باور کردن آن راحتتر خواهد بود. آنها از کاهش وزن چند کیلویی در یک هفته می‌گویند بدون آنکه بگذارند شما فکر کنید که چرا نباید فرقی بین یک ورزشکار که چند سال به سختی ورزش کرده و رژیم‌های سخت غذایی گرفته است، با فردی که انتظار دارد با خوردن چند قرص به اندام متناسب برسد، باشد.

همچنین بین یک کارآفرین که سالها زحمت کشیده است و بارها شکست خورده و فردی که انتظار دارد در اولین تجربه کاری میلیونر شود نیز فرق بسیاری وجود دارد اما رسانه‌ها این رازها را به شما نمی‌گویند. آنها روی دیگر سکه را به شما نشان می‌دهند و با ترسیم بهشتی دروغین، چشم شما به واقعیات را می‌بندند. این را بدانیم که موفقیت پایدار و دائمی بصورت لحظه‌ای بدست نمی‌آید.

در این کتاب سعی شده است از اصول پایه‌ای تغییرات فردی استفاده شود و دستورالعمل استفاده صحیح از ذهن ارائه می‌گردد. اگر بدانید با ذهن خود چطور ارتباط برقرار کنید و از زبان مورد فهم ذهن استفاده کنید، به موفقیت و حال خوب دست خواهید یافت.

## به پیام‌های بدن توجه کنید

آیا می‌دانید منشاء دردهای روان تنی مانند میگرن، کمردرد و اضطراب و... چیست؟ یکی از مواردی که در آن ال پی به آن می‌پردازیم، پیام‌های بدن و دریافت نشانه‌های غیر مستقیم از بدن است. گاهی به تمام ابعاد زندگی خود توجه نمی‌کنیم و احساسات را نادیده می‌گیریم. از آنجا که بخش‌های زیادی در ذهن ما وجود دارد که هر یک مسئول احساسی است، باید به آنها توجه کنیم تا به تعادل در زندگی برسیم.

بخش‌هایی مانند: احساس همدلی، بخش لذت جویی، بخش شادی، بخش تفاهم، بخش غم، عصبانیت و... حال اگر ما این بخش‌ها را نادیده بگیریم، گویی آنها را در قفسی قرار داده‌ایم و اجازه خودنمایی به آنها را نمی‌دهیم. اگر این اتفاق ادامه پیدا کند، این بخش‌های محبوس شده به هر طریقی می‌خواهند دیده شده و به آنان توجه شود. اگر بخش‌های به ظاهر منفی خشم و غم دیده نشوند بصورت طبیعی در زندگی بروز داده نشوند، بصورت منفی و مخرب خود را بروز خواهند داد.

در واقع هر یک از ما قفسی از احساسات سرکوب شده را ساخته‌ایم که به مرور زمان قفس را تکان داده و بیرون می‌ریزند و ما دچار خشم، اضطراب و سردرد می‌شویم. آنها خود را بصورت میگردن، پرخوری، اعتیاد و پرکاری نشان میدهند اما ما بجای رسیدگی به ریشه رفتار، به سرکوب این احساسات می‌پردازیم و با داروهای مختلف و روش‌های موقتی سعی در نادیده گرفتن آنها می‌کنیم.

در بسیاری از دوره‌های ان ال پی هنگامی که دانشجویان با ابعاد مختلف احساسی خود آشنا میشوند، دیگر به انکار و نادیده گرفتن آنها نمی‌پردازند. پس از پرداختن به نیت‌های سازنده هر یک از احساسات خواهید دید چقدر سازنده خواهند بود. پس هرگاه یکی از این دردها و احساسات ناخوشایند سراغ شما آمد، از آن استقبال کنید و بدانید که عواقب نادیده گرفتن احساسات چه خواهد بود.

## **دعوت را قبول کن**

از دیرباز انسان‌ها بدنبال حال خوب و لذت بوده‌اند و از حال بد فرار کرده‌اند. گاهی اوقات نشانه‌هایی پدید می‌آیند که ما در حوزه تحول فردی به آنها "دعوت" می‌گوییم. همانطور که از اسمش پیداست، دعوت زمانی اتفاق می‌افتد که دچار آسیب‌های روحی می‌شویم و اتفاقات ناخوشایند رخ میدهد. اکثر انسان‌ها سعی می‌کنند از این شرایط فرار کنند و خود را با چیزهای دیگر سرگرم کنند.

فرض کنید چند توپ پر باد را زیر آب نگه داشته اید. در این شرایط تا چه مدت می‌توانید این عمل را ادامه دهید؟ در نهایت خسته خواهید شد و توپ به سطح آب می‌آید. واقعیت اینست که اگر به احساسات خود نپردازیم و با پرداختن فعالیت‌های دیگر سعی در فراموشی آنها کنیم، در نهایت این احساسات جمع شده و تبدیل به افسردگی، اعتیاد و اضطراب می‌شود.

در این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه به احساسات بد، به دید موهبت و هدیه نگاه کنید که در پس آن دعوتی برای تغییر نهفته شده است. همچنین طبق پیش فرض ان ال پی خواهید دید هر یک از رفتارهای منفی ما دارای نیاتی مثبت و سازنده هستند اما ما بدلیل عدم توجه به احساسات، آنها را محبوس می‌کنیم و آنها ناچاراً خود را به شکل دیگر نشان می‌دهند.

### داستان موش پرنده

یونگ شناس معروف خانم کارول پیرسون در کتاب خود داستان موشی را آورده شده است که بی شباهت به زندگی ما انسانها نیست. سرخپوستان این افسانه را سینه به سینه انتقال می‌دهند و میگویند اتفاقات و حوادثی که برای موش قصه ما رخ می‌دهد، در نهایت او را به موش پرند (کنایه انسان موفق) تبدیل می‌کند.

سالها قبل موش کوچولو در دشتی بزرگ و سرسبز، کنار موش‌های دیگری که مدام این طرف و آنطرف می‌دویدند و دانه‌های مختلف جمع آوری می‌کردند زندگی را می‌گذراند. هر بار که طوفان می‌شد و سایه گیاهان بلند بر سر آنها به حرکت در می‌آمد، آنها به سوراخ‌های خود پناه می‌بردند. آنها هر سایه‌ای را به عقابی تعبیر می‌کردند که در پی شکار آنها بود. اینجاست کنایه داستان به ما انسانهاست که در اثر یک شکست کوچک، نسبت به فعالیت‌های دیگر بدبین شده‌ایم و ترس‌های بزرگی در سر داریم که مانع موفقیت ما می‌شوند.

از طرف دیگر صدای زوزه‌ای در جنگل می‌پیچید که موشها به آن عادت کرده بودند و گاهی منکر آن می‌شدند و خود را به نشنیدن می‌زدند. آنها بدنبال منبع صدا نمی‌گشتند و به سؤال‌هایی که برای موش کوچولو بوجود می‌آمد جواب نمی‌دادند. با وجود این موش کوچولو قادر نبود آن غرش را فراموش کند. موشها از دنیای بزرگی که آنها را احاطه کرده بود بی‌خبر بودند و نمی‌خواستند حقایقی را که با دیدگاه هایشان در تضاد بود بپذیرند، چون از تغییر هراس داشتند.

با وجود مخالفت اطرافیان، موش کوچولو تصمیم گرفت موضوع را پیگیری کند و منبع صدا را بیابد. او با هزار بیم و دلواپسی، جمع آوری دانه را کنار گذاشت و جمع دوستان را ترک کرد. تا اینجای داستان کنایه نویسنده به این است که گاهی اوقات کاری که در ابتدا برای حل مشکلی آغاز می‌کنیم، رفته رفته به یک مسیر و آرمان جدید تبدیل می‌شود.

موش ساعت‌ها مسافت زیادی را در سبزه زار طی کرد و از نقطه‌ای به نقطه دیگر رفت. تنها راهنمایش طنین صدای غرش بود. بالاخره صدای غرش آنقدر بلند شد که دیگر نمی‌توانست صدای قلبش را که به تاپ تاپ افتاده بود، بشنود و ایستاد. نمی‌دانست تکلیفش چیست و چه کاری باید انجام دهد. اینجا بود که صدایی به گوشش رسید که می‌گفت: موش کوچولو! اول خم شو و بدنت را آماده کن و بعد بپر به هوا. این جهش بلند برای لحظه‌ای بسیار کوتاه ولی فراموش نشدنی او را بالاتر از علف‌های بلند دور و برش قرار داد تا بتواند محیط اطرافش را بهتر ببیند.

چشم او به رود خروشان افتاد که انتهایش پیدا نبود و دوستانش را دید که در حال فعالیت بودند. فراتر از آن منظره بی نظیری را دید که کوهستان را نشان می‌داد. صاحب آن صدا که قورباغه‌ای بود، به او گفت از حالا اسم تو موش پرنده است. اینجا بحث توجه به صداهای درونی مطرح می‌شود که باعث می‌شود برداشتهای جدیدی بدست آوریم. بدین ترتیب می‌بینیم که با ریسک کردن و دست به عمل زدن، زندگی جلوی چشمانمان تغییر می‌کند.



گاهی باید سفر زندگی را به تنهایی پیمود.

موش با سرعت به سمت زادگاه خود می‌دوید تا دنیای جدیدی را که کشف کرده است را با سایر موشها در میان بگذارد. اما وقتی به محل زندگی خود رسید با کمال تعجب دید که سایر موشها از او میترسند. آنها فکر می‌کردند که موش کوچولو دیوانه شده است. او خیس و کثیف شده بود و چهره‌ای خسته داشت. دیگر کسی او را درک نمی‌کرد و او تنها شده بود. او نمی‌توانست مناظری را که دیده بود فراموش کند، پس راهی کوهستان مقدس شد. در اینجای داستان نیز به مراحل می‌رسیم که اطرافیان از ترس تغییر، ما را پس می‌زنند و توجهی به رویاها و اهداف ما نمی‌دهند اما نباید انگیزه خود را از دست بدهیم و به راه خود ادامه دهیم. گاهی باید سفر زندگی را به تنهایی پیمود.

در راه با گاو بزرگی آشنا شد که او را تا دامنه کوه برد و از اتفاقاتی که در این کوه افتاده بود به او گفت. ما هم این تجربه را داشته‌ایم که وقتی با وجود مشکلات به سمت اهداف خود می‌رویم، در مسیر هدف افراد زیادی پیدا می‌شوند که به ما کمک می‌کنند و این مسئله به ما یادآور می‌شود که اگر بتوانیم در مسیر هدف قدم برداریم، عوامل مختلف نیز در این راه به ما کمک می‌کنند. پس از اینکه به تخت سنگی رسید، کمی روی آن استراحت کرد و بدنبال پیدا کردن راهی برای ادامه مسیر بود. در این لحظه یکبار دیگر ندای درونی به گوشش رسید و گفت: موش کوچولو اول بشین زمین و بعد بپر هوا. هرچه بالاتر بهتر. موش پرنده همین کار را انجام داد و با تمام قوا به آسمان پرید. در حالی که به بالا می‌پرید، در کمال تعجب دید بجای اینکه به زمین بیفتد فشار باد او را بالا و بالاتر می‌برد. از آسمان، رودخانه خروشان و دور دست‌ها را میدید و اینبار دید جدیدی از مناظر اطراف و جهان داشت. در این موقع قورباغه به او گفت: از حالا به بعد تو عقاب هستی.

داستان موش کوچولو، حکایت جستجو و رشد فردی است که در آن فعل و انفعالات کوچک به دگرگونی‌های بزرگ ختم می‌شود. همانطور که موش کوچولو، موش پرنده و در نهایت عقاب نام گرفت، اگر بتوانیم رسالت شخصی خود را بیابیم و بتوانیم رویاهای خود را دنبال کنیم، در نهایت به سبک زندگی مورد نظر می‌رسیم.

## ۴ مرحله در تحول فردی

داستان موش کوچولو چهار مرحله زیر را برای رسیدن به رسالت شخصی خود طی می‌کند:

۱- دوره آماده شدن موش برای تغییر. در این مرحله او همانند دوستان خود در نیزاری زندگی می‌کرد و به فعالیت‌های روزمره می‌پرداخت. این مرحله در زندگی تمامی ما مشاهده می‌شود و دچار روزمرگی‌هایی می‌شویم که شاید یک حادثه بتواند ما را متوجه خودمان کند.

۲- واقعه یا سئوالی که مسیر زندگی موش را تغییر داد. گاهی افراد برای پیدا کردن جواب سئوالات خود، پا در راهی می‌گذارند که مسیری جدید در سر راهشان قرار می‌گذارد و همانند موش که دنبال صدای غرش کوه رفت تا موجودیت آنرا کشف کند، ما نیز باید برای قدم گذاشتن در مسیر رویاهای شخصی خود تلاش کنیم.

۳- دنبال کردن مسیر و اتفاقات. همانطور که در داستان فوق دیدید هنگامی که در مسیر هدف گام بر می‌داریم، عوامل مختلفی چون هدایت کردن فردی با تجربه، اتفاقات محیطی و استفاده از منابع و توانایی‌های فردی به ما کمک می‌کنند تا به هدف نزدیک شویم.

۴- تحول فردی و موفقیت. در این مرحله فرد به موفقیت دست یافته است و از اطرافیان خود متمایز می‌شود. در داستان موش کوچولو نیز وقتی او به جمع دوستان خود بازگشت، آنها او را درک نمی‌کردند و افکار او را ناشی از خیالپردازی می‌دانستند. چنین اتفاقی برای انسان‌های موفق هم بارها رخ داده است و از طرف دوستان و جامعه مورد تمسخر و رنجش قرار گرفته‌اند اما به مسیر خود اطمینان داشته و آنرا ادامه داده‌اند.

### بد قویتر از خوب است

برای پیدا کردن نقاط روشن در زندگی باید این سؤال پیش بیاید که چه راه حلی وجود دارد و چه کاری باید انجام دهیم؟ اما در دنیای واقعی چنین سؤالی کمتر پرسیده می‌شود و تمرکز ما بر روی مشکل است. چه اشتباهی سر زده و چگونه می‌توانیم آنرا برطرف کنیم؟ این طرز نگرش به مشکلات زندگی، مربوط به ناخودگاه ما است. روانشناسان این پدیده را بررسی کردند و به نتایج جالبی رسیدند. در ادامه به کلماتی می‌پردازیم که چگونگی احساسات ما را بیان می‌کنند. دقت کنید که آیا می‌توانید قالبی برای آنها بیابید؟

آزرده	خرسند	خشمگین
خوشحال	سرمست	ناامید
احساساتی	هیجان زده	دلواپس

در این لیست فقط چهار کلمه معنای مثبت دارند. آیا تمرکز شما بر روی کلمات مثبت بود یا منفی؟ بنظر می‌رسد ما در ما در تمام جوانب زندگی بر نقاط منفی تمرکز داریم. روزانه هزاران موج فکری از ذهن ما می‌گذرد که اغلب آنها منفی هستند. در یک آزمایش مشخص شد مردمی که به آنها عکس‌هایی از وقایع بد و خوب نشان داده شده، به عکس‌های وقایع بد مدت بیشتری نگاه کردند. هنگامی که مردم درباره کسی شایعه‌ای می‌شنوند، این مورد بیشتر از شایعه مثبت در ذهن آنها می‌ماند و به شایعات بد بیشتر اعتماد می‌کنند.

کارشناسان این واقعه را عدم تساوی میان مثبت و منفی نامیده‌اند. همچنین مردم رویدادهای بد زندگی را بیشتر رشد میدهند و از اینرو رمان نویسان، رمان‌های زیادی درباره مشکلات زناشویی نوشته و به شهرت رسیده‌اند. اما کم‌پیش می‌آید که رمانی در رابطه با ازدواج موفق و خوشبختی وجود داشته باشد که پرفروش شود.

## تمرکز بر مشکل

فرض کنید روزی فرزند شما با کارنامه تحصیلی اش به خانه می‌آید. او یک نمره خوب، چهار نمره متوسط و یک نمره تک دارد. شما بعنوان پدر و مادر به کدام نمره توجه می‌کنید؟ تقریباً همه والدین به نمره تک چشم می‌دوزند و اقدام به رفع مشکل می‌کنند. آنها می‌گویند: باید یک معلم خصوصی بگیریم و یا او را تنبیه کنیم. بندرت پیش می‌آید والدینی به فرزندش بگویند: عزیزم جای شکرش باقیست که در یک درس نمره خوب گرفتی. تو حتما در این درس خیلی قوی هستی. چطور می‌توانیم آینده تو را روی آن بنا کنیم؟

بنابراین هنگامی که فرزند شما نمره عالی می‌گیرد، شما زیاد به آن فکر نمی‌کنید اما وقتی نمره بد می‌گیرند، فوراً وارد عمل می‌شوید. دنیایی را تصور کنید که انسان‌ها بر نقاط قوت و استعداد‌های خود تمرکز کنند و آنرا پشت محدودیت‌ها پنهان نکنند. زمانی که شوهر، تولد همسرش را فراموش کند و خانم او را محکم در آغوش بگیرد و بگوید طی ۱۴ سال گذشته تو سیزده سال تولد من را به خاطر داشتی و این فوق العادست. یا والدینی که خطای فرزندانشان را به حساب رشد و تجربه بگذارند و او را سرزنش نکنند. هنگامی که ناخودآگاه تمرکز بر روی راه حل نداشته باشد، بر روی مشکل متمرکز می‌شود.

تمرین: از خود بپرسید نسبت زمانی که صرف حل مشکلات کردید به زمانی که صرف اندازه گیری موفقیت هایتان کردید چقدر است؟ به گذشته خود بروید و روزهایی که کارهای مفیدی انجام دادید را بخاطر بیاورید. آنرا مانند هدیه‌ای در یک خط مستقیم در طول خط زمانی زندگی خود به حال بیاورید. این هدیه به شما یادآوری می‌کند که در شکست‌ها هم میتوان به موفقیت فکر کرد و انگیزه‌ای مضاعف به شما می‌دهد.

### **ابهام دشمن تغییر است**

تا زمانی که برای خوب زندگی نکردنتان به دلیلی خارج از خود می‌گردید، هیچ تغییر مثبتی در زندگیتان رخ نخواهد داد. اگر روی صندلی قربانی نشسته‌اید و علل بدبختی را شوهر نادان، رئیس بداخلاق، و عامل بد ژنتیکی می‌دانید و مسئولیت‌های خود را به گردن دیگران می‌اندازید، شما در وضعیتی هستید که از آن رهایی نخواهید داشت و به بن بست رسیده‌اید. مگر اینکه صندلی خود را عوض کنید و روی صندلی مسئول بنشینید. این شما و تنها شما هستید که مسئول زندگی خود هستید.

## تخلیه احساسات

برای اینکه بتوانیم احساسات و اضطراب‌های روزانه را کنترل کنیم، راه‌های زیادی پیشنهاد شده است. ولی من یکی از بهترین آنها را در نوشتن و تخلیه احساسات روی کاغذ می‌دانم. گاهی اوقات پیش می‌آید که شروع روز را با دیالوگ‌های ذهنی منفی شروع می‌کنیم. در ذهن ما تصاویر منفی شکل می‌گیرند که به طبع آن احساسات ما را تحت الشعاع قرار می‌دهند. اگر بتوانیم در ابتدای روز کاغذ سفیدی را جلوی خود قرار دهیم و افکار منفی را یادداشت کنیم، با این کار ذهن از گفتگوهای منفی خالی شده و جای آنرا امور مثبت می‌گیرد. این تکنیک ساده اما عمیق است. از این طریق با ناخودآگاه خود ارتباط برقرار می‌کنیم و جواب‌های مناسبی برای مشکلات خود پیدا می‌کنیم.

اگر بدنبال بهانه هستید که نمی‌دانم چگونه شروع کنم و نمی‌توانم افکارم را بنویسم، به شما می‌گویم قرار نیست یک متن ادبی فاخر تولید کنید. شما فقط هر آنچه در ذهن خود دارید را بر روی کاغذ بیاورید. مثلاً بنویسید امروز حالم خوب نیست. هوا هم بسیار گرم است. الان فکری به ذهنم نمی‌رسد. یادم رفت به دوستم زنگ بزنم و ... .



با این کار می‌توانید ذهن را تشویق به نوشتن و آزادسازی احساسات کنید و در دراز مدت مهارت نویسندگی شما افزایش میابد. بهانه دیگری که افراد می‌آورند این است که همه این افکار در ذهن من است، پس چه دلیلی دارد که بر روی برگه بیاورم؟ مزیت دیگر نوشتن این است که از شرایط مبهم خارج می‌شویم و دقیقاً احساسات منفی را شناسایی کنیم.

عریان سازی احساسات روی صفحه کاغذ بسیار مفید خواهد بود زیرا همین برگه‌های معمولی به دوستانی تبدیل می‌شوند که تمام خشم‌ها و غصه‌های ما را پذیرا می‌شوند و بدون اینکه قضاوتی داشته باشند، کمک می‌کنند رفتاری مسئولانه‌تر داشته باشیم. حتی می‌توانید پس از نوشتن، برگه‌ها را پاره کنید و در این حالت نیز احساس رها شدگی به شما دست می‌دهد.

## کسب حال خوب

انسان‌ها هر کاری را که انجام می‌دهند برای بدست آوردن حال خوب است اما چگونه به حال خوب دست یابیم؟ این سئوالی است که در دوره‌های مهندسی ذهن از شاگردان می‌پرسیم و آنها لیستی از خواسته‌هایشان را مطرح می‌کنند. آنها می‌گویند اگر من ماشین گران قیمت، همسر خوب، موقعیت اجتماعی، مدرک تحصیلی و خانه لوکس را داشته باشم، به حال خوب می‌رسم. در این شرایط من سئوال می‌کنم آیا افرادی را سراغ دارید که همه اینها را داشته باشند اما بازهم حالشان خوب نباشد؟ اگر بتوانیم این فرآیند را برعکس کنیم و با حال خوب و داشته‌های فعلی به زندگی ادامه دهیم، اگر به دستاورد و موفقیتی هم برسیم، حال خوب ماندگارتری خواهیم داشت.

در یک آزمایش محققان افراد مورد آزمایش را به دو دسته تقسیم کردند. به دسته اول روزنامه‌ای با اخبار منفی و به دسته دوم مجله‌ای با اخبار خوب دادند. بعد از این مرحله آنها را به خرید در سطح شهر بردند. آنها مشاهده کردند دسته اولی که در معرض خبرهای بد بودند، رغبتی برای خرید نداشتند و از اینجا دریافتند که انسانها با عینکی که به چشم دارند دنیا را تفسیر می‌کنند. انسانها نیز اگر روحیه خوبی نداشته باشند، باوجود رسیدن به خواسته‌های خود نیز حال خوبی را تجربه نخواهند کرد. ما به وسیله ان ال پی قصد داریم به حال خوب دست یابیم.



**فصل دوم**  
**ان ال پی چیست؟**