

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

# قدرت پی‌پایان ذهن‌تان

ایجاد تغییر با استفاده از

ان.ال.پی

ابوالفضل قراخانلو

۱۳۹۴

[www.irannlp.com](http://www.irannlp.com)

به نام خداوند بخشنده مهربان

# قدرت پی پاپیان دھنتان

ایجاد تغییر با استفاده از

ان.ال.پی

ابوالفضل قراخانلو

۱۳۹۴

# www.irannlp.com

## فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۶.....	یادگیری
۷.....	گیرنده‌های بدن ما
۱۰.....	شیوه‌های ارتباطی
۱۳.....	نحوه ثبت خاطرات در ذهن
۱۳.....	قدرت ذهن ناخودآگاه
۱۵.....	ایجاد تغییرات مفید
۱۶.....	شرایط موردنیاز برای ایجاد تغییر
۱۹.....	هدف و هدف‌گذاری

شرایط یک هدف خوب ..... ۲۰

برنامہ ریزی ..... ۲۲

قدرت باورها ..... ۲۳

انواع باورها ..... ۲۴

خجولی ..... ۲۷

الگوی مهم ایجاد تغییر با ان.ال.پی ..... ۳۴

تکنیک سوییش ..... ۳۵

الگوی درمان فوییا ..... ۳۷

کلام آخر ..... ۳۹

## مقدمه

سال‌ها قبل در کتابی از آنتونی رابینی خواندم که دو دانشمند در پی علم جدیدی بودند، آن‌ها از این‌که بعضی از افراد در زندگی و روابط خود با دیگران موفق بودند و بعضی دیگر این توانایی را نداشتند، متعجب بودند. چگونه بعضی از افراد با انسان‌های دیگر به راحتی می‌توانند ارتباط برقرار کنند و روی آن‌ها تأثیر بگذارند و با داشتن این توانایی در کار و زندگی خود موفق شوند، ولی عده زیادی از مردم در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف‌تر عمل می‌کنند. آن‌ها در پی یافتن تفاوت‌ها بودند. چه چیزی باعث ایجاد این همه‌ی تفاوت در بین انسان‌ها می‌شود؟ چرا بعضی از افراد به نتایج بزرگی می‌رسند و بعضی دیگر در مشکلات خود غرق می‌شوند؟ همه‌ی انسان‌ها منابعی را در اختیار دارند ولی این چه نکته‌ای است که باعث می‌شود، انسان‌ها در استفاده از این منابع متفاوت عمل کنند. بعضی از اشخاص به راحتی می‌توانند با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند ولی بعضی دیگر نمی‌توانند. آیا آن‌ها برای انجام این کار برنامه‌ی خاصی دارند و یا اینکه از الگوهای خاصی پیروی می‌کنند؟ آن‌ها در پی یافتن پاسخ این سؤال بودند که آیا می‌شود الگوهای انسان‌های موفق را مطالعه کرد و این الگوها را در انسان‌های دیگر به کار برد تا آن‌ها هم بتوانند با به کار بردن آن‌ها در زندگی و روابطشان به نتایج مطلوبی برسند؟

این پرسش‌ها باعث شد که ریچارد بندلر و جان گریندر که اساتید دانشگاه سانتاکروز کالیفرنیا بودند به تحقیقات گسترده‌ای دست بزنند و از تحقیقات و دستاوردهای افراد دیگری مثل میلتون اریکسون که روان‌درمانگر و هیپنوتیزور قدرتمندی بود و ویرجینیا ساتیر که او نیز به سبک خود روان‌درمانگر خانواده بود استفاده کنند. دانشمندان دیگری مثل گری گوری باتسون و فریتز پرلز هم بودند که ریچارد بندلر و جان گریندر از تحقیقات آن‌ها برای پیشبرد اهدافشان استفاده کردند. آن‌ها دانشی را بنیان‌گذاری کردند که در حل مسائل و مشکلات مردم انقلابی را به وجود آورد. آن‌ها نام این علم را برنامه‌ریزی ذهنی‌زبانی گذاشتند. همان‌طور که از نام آن مشخص است این دانش با ذهن و زبان افراد سروکار دارد و می‌تواند با به‌کارگیری زبان، مسائل و مشکلات انسان‌ها را حل کند. این دانش می‌تواند ذهن انسان‌ها را دوباره برنامه‌ریزی کند و با برنامه‌ریزی مجدد ذهن افراد، تجربیات گذشته آن‌ها را طوری جلوه دهد که بتوانند در زندگی آینده، از این تجربیات به بهترین شیوه استفاده کنند. این علم به انسان‌ها این توانایی را می‌دهد که بتوانند کنترل ذهنشان را به دست گیرند و زندگی خود را آن‌طور که دلخواهشان است، بسازند. الگوها و فرمولهای این علم می‌تواند به انسان‌ها کمک کند، تا گذشته تلخ خود را به صورتی ببینند که انگار گذشته آن‌ها نیست. آن‌ها می‌توانند تجربیات گذشته خود را به گونه‌ای دیگر زندگی کنند، به گونه‌ای شادتر، آن‌طور که دلخواه آن‌هاست. با به کار بردن آن‌ها، پی در پی می‌توان انسان‌ها را آزاد بود، انسان‌ها که ذهن خود را خودش، برنامه‌ریزی می‌کند، نه دیگران و تجربیات گذشته آن‌ها.

## یادگیری

مسئله یادگیری یکی از مواردی بود، که ذهن م درگیر کرده بود. گاهی اوقات از افراد می شنیدم که بعضی از کودکان در مدرسه مشکل یادگیری دارند و خیلی سخت درس های خود را یاد می گیرند و معلم آن ها در آموزش دادن آن ها با مشکلات زیادی مواجه می شود. برایم سؤال بود که مشکل کجاست؟ آیا مغز کودکان با هم متفاوت هستند و یا مسئله دیگری مطرح است. بنابراین به دنبال مطالعاتی که انجام دادم به این نتیجه رسیدم که همه ی انسان ها با شرایط یکسان یادگیری به دنیا می آیند و از همان لحظه اولی که قدم به دنیا می گذارند، شروع به یادگیری می کنند. و این در صورتی است که مغز آن ها سالم باشد. من در اینجا در مورد کودکان سالم صحبت می کنم. ما یادگیری را از همان شروع زندگی خود آغاز می کنیم، ما حرف زدن را به مرور یاد می گیریم، راه رفتن کار دیگری است، که می آموزیم. انسانی که به این راحتی یاد می گیرد حرف بزند، چطور ممکن است نوشتن را به سختی یاد بگیرد؟ حتماً مسئله چیز دیگری است که باعث می شود این تفاوت ها به وجود بیایند.

ما انسان ها درس آموزان قدرتمندی هستیم ، یادگیری زبان دیگری غیر از زبان مادری برایمان به راحتی امکان پذیر است. همانطور که انسان موارد خوب را یاد می گیرد به همان صورت هم موارد بد را هم می آموزد. برای درک بهتر این نکته لازم است بگویم انسان ها فقط با دو ترس به دنیا می آیند و فقط این ترس ها در وجود کودک نهاده شده است که در آغاز زندگی باعث بقای او باشند، این ها ترس از ارتفاع و ترس از صدای بلند هستند.

افراد بقیه ترس ها را به مرور زمان و با گذشت روزهای زندگی شان یاد می گیرند. پس می بینید که انسان ها به خوبی یاد می گیرند و همان طور که گفتیم انسانها که به راحتی موارد خوب را یاد می گیرند، می توانند به همان راحتی موارد نامطلوب را نیز بیاموزد. یکی از این موارد نامطلوب همان فوبیاهای (ترس های بیمارگونه ) هستند. افراد همان طور که می توانند یاد بگیرند بترسند، به همان صورت هم می توانند یاد بگیرند که نترسند، کافی است که بدانند مغز آن ها چگونه کار می کند.

افراد باید متوجه این نکته بشوند که در طول زندگی همه ی کارها را یاد می گیرند و باید رفتارها و کارهایی را که دوست دارند، یاد بگیرند. انسان ها در هر لحظه از زندگی شان در حال یادگیری هستند و این یادگیری تا آخرین ساعات عمرشان نیز ادامه دارد.



## گیرنده‌های بدن ما

در بدن انسان پنج گیرنده یا حسگر وجود دارد که او به وسیله این گیرنده‌ها به یادگیری در دنیای اطراف خود می‌پردازد و با این یادگیری‌ها است که تجربیات او ساخته می‌شود. اگر خللی در هر یک از این حسگرها به وجود آید انسان در یادگیری و به دست آوردن تجربیات خود با مسائل و مشکلات زیادی روبرو می‌شود. مثلاً اگر کودکی که به دنیا می‌آید مشکل شنوایی داشته باشد، در یادگیری زبان و حرف زدن ناتوان خواهد بود، زیرا نمی‌تواند حرف‌های پدر و مادر خود را بشنود و با شنیدن است که کلمه‌ها و حرف‌ها را یاد می‌گیرد و اگر نتواند بشنود، نمی‌تواند حرف زدن را یاد بگیرد. پس اختلال در هر یک از این حواس باعث نقص در یادگیری انسان می‌شود. انسان‌ها با وجود این حواس از دنیای واقعی نقشه‌ای را در ذهن خود رسم می‌کنند که از آن به عنوان نقشه ذهنی یاد می‌شود. تفاوت در کمیت و کیفیت این حواس باعث تفاوت در نقشه‌های ذهنی افراد می‌شود، بنابراین نقشه‌های آن‌ها با هم متفاوت هستند.

بارها این جمله را شنیده‌اید که نقشه با واقعیت و سرزمین یکی نیست. یعنی هر انسانی با توجه به مدل ذهنی که دارد اطلاعات دنیای اطراف را دریافت می‌کند و اطلاعات دریافتی هر کس با اطلاعات دریافتی دیگران متفاوت هستند. اطلاعات دریافتی هر فرد با توجه به احساسات و حالات او با افراد دیگر کاملاً متفاوت است.

برای دریافت اطلاعات از دنیای اطراف همه‌ی گیرنده‌های بدن به یک اندازه سهیم نیستند، به دلیل این اختلافات است که می‌گوییم نقشه با واقعیت یکی نیست. قوی و ضعیف بودن نقشه‌های ذهنی ما به دلیل سه ساز و کار تصفیه کننده تعیین می‌شوند و به دلیل قوی و یا ضعیف بودن این نقشه‌ها است که افراد با هم تفاوت دارند. این ساز و کارها در زیر آورده شده اند.

### ۱- حذف :

حذف وقتی اتفاق می‌افتد که به قسمتی از تجربیات ذهنی خود توجه کمتری می‌کنیم و این کار باعث توجه بیشتر به تجارب دیگر می‌شود.

اگر در یک مهمانی شلوغی مشغول صحبت با دوستان باشید و به همه‌ی مهمانان و افراد دیگر اهمیت نمی‌دهید، مشغول حذف اطلاعات ورودی دیگر به جز صدای دوستان هستید. این شرایط تا موقعی ادامه دارد که یکی از افراد شما را با صدای بلند صدا می‌زند و در آن لحظه تمام توجه شما به آن شخص جلب می‌شود.

و یا در مکان شلوغی یکی از دوستان خود را گم می‌کنید، در این لحظه همه‌ی حواستان را جمع می‌کنید و در آن مکان شلوغ دنبال دوستان می‌گردید و اگر در خلال این کار از دوستان و آشنایان خود کسی را ببینید به او توجهی نمی‌کنید در این کار شما در حال حذف کردن هستید تا اینکه در بین جمعیت فقط دوستان را می‌بینید.

فرایند حذف کردن در زندگی روزمره در حال روی دادن است. مغز انسان هر لحظه توسط محیط اطراف در حال بمباران اطلاعاتی است و اگر قرار باشد همه‌ی اطلاعات از دنیای اطراف وارد مغز انسان شود او یک ساعت هم دوام نخواهد آورد. زیرا ذهن خودآگاه انسان قابلیت تحمل این‌همه‌ی اطلاعات را ندارد و فقط اطلاعاتی که برای او مهم هستند وارد ذهن خودآگاه انسان می‌شود و بقیه اطلاعات حذف می‌شوند.

در این هنگام فقط اطلاعاتی وارد مغز انسان می‌شوند که شرایط زیر را داشته باشند .

### الف-اطلاعاتی که برای بقای انسان مهم باشند

فرض کنید در جنگلی مشغول قدم زدن هستید و صداهای زیادی می‌شنوید، شاید به بیشتر صداهایی که می‌شنوید اهمیت ندهید ولی در بین انبوه صداها، ناگهان صدای غرش یک شیر شنیده می‌شود، شنیدن این صدا حواس شما را به سمت شیر، جلب خواهد کرد تا شما را از خطر حمله ناگهانی شیر نجات دهد.

### ب-اطلاعات ورودی برای انسان تازگی داشته باشد

می‌توان این‌طور بیان کرد که در بین انبوه تصاویر تکراری که می‌بینید دیدن تصویر جدیدی نظر شما را به خود جلب کند. مثلاً اگر در خانه جای اشیاء را عوض کنید تا مدتی چیدمان خانه برایتان تازگی خواهد داشت، ولی بعد از مدتی، دیگر نظر شما به این اشیاء جلب نخواهد شد تا اینکه دوباره چیزی جابه‌جا شود.

### پ-اطلاعاتی که محتوای احساسی بالایی دارند.

مثلاً در هنگام خواب ممکن صدای محیط و اطرافیان برای شما اهمیت زیادی نداشته باشد، ولی اگر فرزندتان به‌طور غیرطبیعی نفس بکشد، شما به‌سرعت احساس نگرانی می‌کنید و می‌خواهید بفهمید که چه مشکلی می‌تواند وجود داشته باشد

## ۲- تغییر شکل

گاهی موقع اطلاعاتی که از دنیای بیرون وارد مغز شما می‌شود آن‌طور که در واقعیت روی داده است نمی‌باشد و این کار موقعی اتفاق می‌افتد، که اطلاعات دریافتی از طریق حواستان را به‌اشتباه تفسیر می‌کنید و برای شرایط خاص معنایی درست می‌کنید که شاید در واقعیت آن‌طور که شما تفسیر می‌کنید، نباشد. این کار را تغییر شکل می‌نامند. به‌طور مثال هنرمندان به‌راحتی می‌توانند در اطلاعات ورودی خود تغییر شکل ایجاد کنند.

## ۳- تعمیم یا کلی سازی

کلی سازی هنگامی اتفاق می‌افتد، که نتیجه‌ای را که در تجربه خاصی به آن رسیده‌اید، در موقعیت‌ها و شرایط دیگر نیز درست بدانید و انتظار داشته باشید که با انجام کاری به نتیجه مشابه برسید.

مثلاً اگر فردی در دوران مدرسه معلم بد اخلاق و خشنی داشته باشد و همیشه از جانب آن معلم مورد آزار و اذیت قرار گرفته باشد، ممکن است به این نتیجه برسد که همه‌ی معلم‌ها انسان‌های بد اخلاقی هستند. در این مثال بد اخلاقی یک معلم به همه‌ی معلم‌ها تعمیم داده شده است.

حذف، تغییر شکل و تعمیم مواردی هستند که باعث می‌شوند نقشه با واقعیت متفاوت باشد. تفاوت در نقشه‌ها، باعث ایجاد تفاوت‌های مختلفی در افراد می‌شود.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که سعی کرده‌اید با افراد مختلفی ارتباط برقرار کنید، ولی نتوانستید این کار را انجام دهید و فکر کرده‌اید در ایجاد ارتباط با انسان‌ها ناتوانید، خبر خوش این است که ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران را می‌توانید رفع کنید. ناتوانی شما در برقراری ارتباط با دیگران به دلیل عدم اطلاع از قوانین ارتباط با انسان‌ها ایجاد می‌شود و اگر نمی‌توانید با آن‌ها ارتباط مؤثری داشته باشید فقط به دلیل ناآشنایی با این قوانین است و توانایی ایجاد ارتباط با افراد دیگر با کسب این قوانین حاصل می‌شود.

## شیوه‌های ارتباطی

انسان‌ها با توجه به حواس پنج‌گانه و سازوکاری که دارند، به چهار گروه تقسیم‌بندی می‌شوند و شناختن خصوصیات و شیوه‌ی تفکر آن‌ها می‌تواند در برقراری ارتباط با آن‌ها شما را یاری کند. اگر بتوانید شیوه رفتارها و خصوصیات آن‌ها را بشناسید می‌توانید به راحتی با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و این توانایی در شما ایجاد می‌شود که با انسان‌هایی با خصوصیات اخلاقی مختلف ارتباطات مفیدی را داشته باشید و از این ارتباطات در زندگی و کار به‌درستی استفاده کنید. این تقسیم‌بندی بدین صورت است.

### ۱- افراد دید محور

### ۲- افراد شنود محور

### ۳- افراد لامسه محور یا احساس محور

### ۴- افراد منطق محور

همان‌طور که از اسم این گروه‌ها مشخص است این افراد با توجه به گروهی که در این تقسیم‌بندی در آن قرار دارند، می‌توانند خصوصیات فکری و اخلاقی متفاوتی داشته باشند و با توجه به خصوصیات و ویژگی‌های موجود، برقراری ارتباط با آن‌ها می‌تواند آسان و یا مشکل باشد. من در اینجا قصد ندارم که به تشریح خصوصیات آن‌ها بپردازم، فقط هدفم از بیان این تقسیم‌بندی این است که برای برقراری ارتباط مؤثر با افراد مختلف باید به ویژگی‌های آن‌ها دقت و توجه کافی را داشته باشید.

همان‌طور که در ارتباط با انسان‌ها به ویژگی‌های آن‌ها باید توجه کنید در مسأله آموزش و یادگیری آن‌ها نیز باید به خصوصیات آن‌ها توجه نمایید. شاید بارها دیده و یا شنیده باشید، که بعضی از کودکان در مقوله‌ی یادگیری در مدرسه مشکل دارند و شما به محض شنیدن این مطلب به این نتیجه رسیده باشید، که به احتمال زیاد مشکل یادگیری آن‌ها، به دلیل کندذهن بودن آن‌هاست. چطور ممکن است کودکی که به این راحتی توانسته است، بدون وجود حتی یک وسیله‌ی کمک‌آموزشی حرف زدن را به این راحتی یاد بگیرد، نتواند با وجود ابزارهای کمک‌آموزشی خواندن و نوشتن را بیاموزد؟ شاید این مسأله به نحوه آموزش دادن ما مربوط باشد. شاید ما در آموزش آن‌ها ناتوانیم و این ناتوانی را به کودکان نسبت می‌دهیم. لازم می‌دانم بگویم که اگر شما کودکی داشته باشید که فکر می‌کنید، خیلی پرجنب‌وجوش است و نمی‌تواند در یکجا بنشیند و آرام بگیرد، شاید به این نتیجه رسیده باشید که مشکل ذهنی دارد و برای درمان او به روان‌پزشک مراجعه کرده باشید، و روان‌پزشک هم فوراً به کودک شما ریتالین داده است. اگر شما پدر و یا مادری

باشید که به عواقب و عوارض مصرف دارو در فرزند خود اهمیت ندهید فوراً ریتالین را به فرزند خود داده و از این که کودکتان چقدر آرام شده است احساس خوشحالی کرده اید، کم نیستند والدینی که فکر می‌کنند به فرزندشان لطف می‌کنند و برای آرام کردنشان به آن‌ها ریتالین می‌دهند. مصرف ریتالین، کودکان را معتاد می‌کند. والدینی را می‌شناسم که اظهار کرده‌اند که از وقتی مصرف این دارو را در فرزندشان آغاز کرده‌اند آن‌ها به کودکانی آرام و حرف‌گوش‌کن تبدیل شده‌اند، ولی به محض قطع کردن دارو دوباره حالت ناآرامی و بی‌توجهی به سراغ آن‌ها می‌آید. اگر شما کودک خود را وادار به مصرف داروی ریتالین کرده‌اید، باید بدانید، او را وادار کرده‌اید که به این دارو اعتیاد داشته باشد. نکته دیگری که باید در ارتباط با این دارو بدانید، این است که محدوده زمانی اثر این دارو ۴ ساعت است و اگر ۴ ساعت از مصرف این دارو بگذرد، اثر این دارو از بین رفته و باید دوباره مصرف شود.

یعنی مصرف این دارو بیماری کودکان را معالجه نمی‌کند، بلکه دارو، کودک شما را به‌طور موقت آرام می‌کند. بسیاری از والدین فکر می‌کنند که ریتالین فرزند آن‌ها را معالجه می‌کند، ولی قافل از اینکه این دارو فقط حرکات اضافه کودکان را مهار می‌کند و باعث می‌شود که آن‌ها در جایی ساکت بنشینند. اگر به جای اینکه به کودکان خود دارو بدهیم بدانیم که چطور باید با آن‌ها رفتار کنیم و چگونه به آن‌ها آموزش دهیم دیگر سراغ این داروها نمی‌رویم. اگر شما والدین تنبلی هستید و نمی‌توانید نیازهای فرزند خود را تأمین کنید، به آن‌ها دارو بدهید و کودکی‌شان را آن‌ها را بگیرید و خلاقیت را در آن‌ها بکشید.

ولی اگر نمی‌خواهید به آن‌ها دارو بدهید و آن‌ها را وادار کنید که ساکت و آرام در یک گوشه بنشینند و شما را خسته نکنند، به خصوصیات رفتاری آن‌ها توجه کنید و به این نکته پی ببرید که فرزندان آن‌ها به کدام حس خود بیشتر اهمیت می‌دهند؟ به دیدن و یا شنیدن و یا حواس دیگر؟ آنگاه طبق خصوصیتی که دارند به آن‌ها آموزش بدهید. در مورد یادگیری این نکته را نیز بگوییم که اکثر کودکان، به صورت دیداری یاد می‌گیرند اگر کودکی را دیدید که در یادگیری مشکل دارد، بررسی کنید که شاید برای یادگیری مطالب به صورت شنیداری عمل می‌کند.

به همین دلیل است که در آموزش کودکان تأکید می‌شود، از همه‌ی ابزارهای دیداری و شنیداری استفاده شود که اگر کودکی در یادگیری به حواس دیگری اهمیت می‌دهد، از همان نوع ابزار کمک‌آموزشی استفاده شود. پس به این نکته می‌توان اشاره کرد که کودکان در یادگیری، مشکل ندارند، شاید نحوه یاد دادن ما اشکال دارد و ناتوانی خود را به آن‌ها نسبت می‌دهیم.

یکی از موهبت‌هایی که خداوند در اختیار انسان قرار داده است این است که مغز انسان را طوری آفریده است که با سرعت زیادی یاد می‌گیرد. مغز انسان قادر نیست به‌کندی یاد بگیرد، بنابراین برای اینکه به راحتی مطالب را یاد بگیرید باید اطلاعات را به سرعت وارد مغز خود کنید. برای روشن شدن این مطلب به نحوه تماشای فیلم دقت کنید، اگر شما یک دقیقه از فیلمی را الآن نگاه کنید و یک

دقیقه بعدی آن را فردا و همین‌طور یک دقیقه یک دقیقه ادامه دهید، از موضوع آن فیلم هم چیزی نمی‌فهمید چه برسد به محتوای فیلم. مغز شما هم در فراگیری مطالب همین‌طور عمل می‌کند و مطالب را با سرعت بسیار زیادی می‌آموزد.

بیماران فوبیایی ( ترس‌های بیمارگونه ) ترسیدن را به همین شکل یاد می‌گیرند، یعنی با سرعت بسیار زیاد. شاید یک بیمار فوبیایی با دیدن صحنه‌ای از حمله مار به شخص دیگری، فوبیای ترس از مار را پیدا کرده باشد. حتی دیدن تصویر مار ممکن است او را بترساند. به نظر شما چه چیزی باعث می‌شود که او از دیدن تصویر مار هم بترسد. بله، او با دیدن صحنه حمله مار به افراد دیگر یاد می‌گیرد، از مار بترسد. می‌بینید که انسان چقدر سریع یاد می‌گیرد و سرعت یادگیری مغز چقدر زیاد است. با این توضیحات اگر بگوییم که یک کودک کندذهن است و نمی‌تواند یاد بگیرد به خالق خود ناشکری کرده‌ایم. من در مورد کودکانی که مشکل فیزیولوژیکی و مغزی دارند کاری ندارم ولی این را می‌توانم به جرأت بگویم که هیچ کودک سالمی کند، ذهن نیست و مشکل یادگیری ندارد، کافی است شیوه یادگیری هر کودکی را بدانیم و روش‌های آموزشی خود را با شیوه‌های یادگیری او هماهنگ کنیم در این صورت می‌توانیم مطالب را بهتر و سریع‌تر به او آموزش دهیم.

در بحث فوبیاهای، اشاره کردیم که بیمار فوبیایی ترسیدن را یاد می‌گیرد و در اینجا این مطلب را تکمیل می‌کنیم که اگر انسانی به این راحتی یاد می‌گیرد که بترسد، به همان سرعت هم می‌تواند یاد بگیرد که نترسد. بعضی از افراد بر این باورند که ترسیدن یک انسان ذاتی و ارثی است، یعنی اینکه، ترسیدن از مار در همان کودکی در وجود او بوده است، باید در جواب این افراد بگویم کافی است امتحان کنید. می‌توانید یک مار غیر سمی را کنار یک نوزاد بگذارید و به این نکته پی ببرید که کودک انسان از مار نمی‌ترسد. تحقیقاتی که به عمل آمده است نشان می‌دهند که انسان‌ها فقط با دو ترس به دنیا می‌آیند و این ترس‌ها هم به دلیل حفظ بقای انسان در وجود او قرار داده شده‌اند.

## ۱- ترس از افتادن

## ۲- ترس از صدای بلند

اگر سر یک نوزاد جیغ بزنید او ترسیده و شروع به گریه می‌کند. ولی او هیچ‌گاه از تاریکی نمی‌ترسد و اگر شخصی از تاریکی، ارتفاع، مار و... می‌ترسد یاد گرفته است که بترسد و برای درمان این افراد نیاز است، به آن‌ها یاد بدهید که نترسند. ان‌ال‌پی برای درمان فوبیاهای، الگو و تکنیک خاصی دارد، که در پایان این کتاب آورده شده است.

[www.Irannlp.com](http://www.Irannlp.com)

فرایند یادگیری در همه‌ی لحظات زندگی انسان در حال رخ دادن است و شما با کمک گرفتن از این فرایند می‌توانید اتفاقاتی که در ذهنتان می‌افتد را کنترل کنید.

### نحوه ثبت خاطرات در ذهن

قبل از اینکه به مسأله کنترل احساسات و ذهن بپردازیم، باید تعریفی از ذهن داشته باشیم و بدانیم که مغز انسان در ثبت خاطرات و یادگیری چگونه عمل می‌کند.

اطلاعاتی که از طریق حواس پنج‌گانه وارد مغز می‌شود از طریق بخش بادامی‌شکل مغز، وزن احساسی گرفته و برای پردازش به بخش هیپوکامپوس مغز فرستاده می‌شود و از بخش هیپوکامپوس مغز به قسمت نیوکورتکس ارسال و در آنجا ثبت می‌شود.

اگر به هر دلیلی اطلاعات ورودی بار احساسی زیادی داشته باشند بخش بادامی مغز نمی‌تواند این اطلاعات را به هیپوکامپوس ارسال کند بنابراین این اطلاعات در فضایی بین بخش بادامی و هیپوکامپوس مغز سرگردان می‌مانند، به همین دلیل است که خاطرات وحشتناک و خاطراتی که بار احساسی زیادی دارند انگار همیشه در ذهن انسان هستند و فراموش کردن این خاطرات بسیار مشکل می‌باشد. برای درمان این مشکل کافی است که کاری کنیم مغز قادر باشد از بار احساسی این اطلاعات کم کند. اگر بار احساسی این خاطرات کم شود، در این صورت می‌توان کاری کرد، که این خاطرات از ذهن پاک شوند.

همان‌طور که قبلاً گفته شد اطلاعاتی که از طریق حواس پنج‌گانه بدن ما از دنیای بیرون گرفته می‌شود برای پردازش وارد مغز می‌شوند. با توجه به قسمت‌هایی که مربوط به این حواس، در مغز موجود است و وظایفی که این بخش‌های مغز بر عهده دارند اطلاعات ورودی در مغز پردازش شده و با توجه به این اطلاعات و اطلاعاتی که از قبل موجود است واکنشی ساخته‌شده و به دنیای بیرون انتقال داده می‌شود.

### قدرت ذهن ناخودآگاه

اگر ذهن انسان را به کوه یخی شناور در آب تشبیه کنیم، قله این کوه ذهن ناخودآگاه و چندین برابر این قله که در زیر آب است و شما آن را نمی‌بینید، ذهن ناخودآگاه انسان را تشکیل می‌دهد. شما فقط قله این کوه را می‌بینید و از قسمت بزرگ این کوه یخی که در درون آب پنهان است، آگاهی ندارید. شما از اینکه ذهن ناخودآگاهتان چقدر قدرتمند است بی‌خبرید.

با توجه به اینکه بخش عمده‌ای از ذهن انسان مربوط به ذهن ناخودآگاه است پس انتظار می‌رود که کنترل بخش خودآگاه ذهن انسان نیز توسط ذهن ناخودآگاه انجام شود که در واقعیت هم همین‌طور است و برای اینکه شما بتوانید کنترل بخش بزرگ اتفاقاتی

که در مغز می‌افتد را به دست بگیرید، باید یاد بگیرید که ذهنتان را اداره کنید و این اتفاق موقعی می‌افتد که از طریق ذهن خودآگاه خود بتوانید ذهن ناخودآگاهتان را اداره کنید نه اینکه مغز شما کنترل شما را به دست بگیرد.

مغز انسان مثل دستگاهی است که وقتی شروع به کار کرد هیچ‌وقت دست از کار برنمی‌دارد و همچنان به کار خود ادامه می‌دهد تا اینکه انسان این دنیا را ترک کند.

اگر فردی را در یک محفظه تنگ و تاریک زندانی کنند، به‌طوری‌که هیچ ارتباطی با دنیای بیرون نداشته باشد و نور و یا صدایی منتقل نشود، فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ او در مغز خود شروع به تجربه خواهد کرد. پس اگر دنیای بیرون را هم از انسان بگیرند او در درون خود و با مغز خود تجربه می‌کند. با این توضیحات، شما به این که مغز انسان در همه‌ی حال مشغول کار است پی می‌برید. انسان‌ها مغز پیچیده‌ای دارند. ذهن ناخودآگاه انسان از وقتی که جنین چهارماهه است شروع به کار می‌کند و تا چهل‌وهشت ساعت بعد از مرگ او به کار خود ادامه می‌دهد. با اینکه مغز انسان این اندازه پیچیده است ولی کار کردن با مغز بسیار آسان است. ان‌ال‌پی این امکان را در اختیار انسان‌ها قرار می‌دهد که بتوانند کنترل مغز خود را به دست گیرند و اجازه ندهند که مغزشان آن‌ها را اسیر و زندانی خود کند.

اسیر شدن به دست مغزتان مثل این است که شما را سوار اتوبوسی بکنند و دست و پایتان را ببندند و شما را به صندلی ته اتوبوس زنجیر کنند. راننده این اتوبوس شخص دیگری است و شما فقط نگاه می‌کنید و می‌بینید که اتوبوس چه مسیری را طی می‌کند، کجا توقف می‌کند و یا در کجا راننده دست از رانندگی برمی‌دارد و اتوبوس را پارک می‌کند و به دنبال کار خود می‌رود و به شما که در اتوبوس اسیر هستید هیچ اهمیتی نمی‌دهد. مغز شما هم همین‌طور عمل می‌کند. اگر کنترل مغز خودتان را به دست نگیرید، مغز شما هر کاری که دلش بخواهد انجام می‌دهد و اهمیتی نمی‌دهد که شما کاری که انجام می‌دهد را دوست دارید یا نه. مغز فقط کارهایی را انجام می‌دهد که از او بخواهید. اگر از مغز انجام کاری را نخواهید در این صورت کار خودش را انجام خواهد داد. پس مغز خود را به حال خود آزاد نگذارید که کار دلخواهش را انجام دهد، زیرا معلوم نیست، کار او کار مطلوب شما باشد و یا نه.

انسان‌ها معمولاً با تکرار و تمرین یاد می‌گیرند و اگر کاری را به خوبی یاد گرفته‌اند به‌طوری‌که آن کار جزئی از ناخودآگاهشان شده است به دلیل تمرین و تکرار بوده است. به یاد بیاورید وقتی که بلد نبودید بنویسید چگونه قلم را به دست می‌گرفتید و چگونه با دقت حروف و کلمات را می‌نوشتید، چگونه سعی می‌کردید فاصله کلمات را به‌صورت صحیح رعایت کنید. ولی اکنون چگونه می‌نویسید. می‌توانید چشمانتان را ببندید و بنویسید و اصلاً هم نگران این نیستید که غلط بنویسید و یا فاصله‌ها را رعایت نکنید.



این یکی از هزاران کاری است که به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهید. اگر همه‌ی کارها را با تکرار و تمرین انجام دهید، آن کار و یا رفتار کم‌کم به صورت عادت در آمده و به صورت ناخودآگاه از شما سر می‌زند. یادگیری‌های شما همیشه این‌طور نیست که شما رفتارها و مطالب خوب و دلخواهتان را یاد بگیرید، انسان‌ها همان‌طور که کارها و رفتارهای خوب را یاد می‌گیرند، کارها و رفتارهای بد و نامطلوب را هم می‌آموزند. مثلاً یادگیری نوشتن، حرف زدن، راه رفتن و... کارهای دلخواه شما هستند و یادگیری فوبیها، رفتارهای وسواسی، افسردگی، اضطراب، عادت‌های نامطلوب و ... کارها و رفتارهایی هستند که شما آن‌ها را دوست ندارید.

این‌ها همه‌ی و همه‌ی نتایج سرعت عمل مغز در فرایند یادگیری است. همان‌طور که گفتیم، یادگیری‌های نامطلوب به دلیل معطل گذاشتن مغز اتفاق افتاده است و به معنی معیوب بودن مغز نیست. ان.ال.پی به افرادی که این مشکلات را دارند به‌عنوان یک بیمار نگاه نمی‌کند. نگاه ان.ال.پی به این افراد این‌گونه است که آن‌ها افرادی هستند که قسمتی از اطلاعات را به‌اشتباه حذف، تحریف و یا کلی‌سازی کرده‌اند و باید کاری کرد که بتوانند این اطلاعات را بازیابی کنند،

در صورت دستیابی به اطلاعات از دست‌رفته مسائل آن‌ها حل خواهد شد. این افراد یاد گرفته‌اند که کاری را به‌صورت ناصحیح انجام دهند و اگر یاد بگیرند که هر کاری را درست و به‌موقع انجام دهند مشکلات آن‌ها حل می‌شود. برای ترک عادت‌ها و کارها و رفتارهای نامطلوب انسان نیاز دارد تغییر کند.

### ایجاد تغییرات دلخواه

باید در نظر داشت که تغییر رفتار کاری نیست که بتوان آن را به‌راحتی انجام داد. برای اینکه بتوان تغییری را ایجاد کرد باید شرایطی ایجاد شود که انسان تصمیم به تغییر بگیرد. در بیشتر مواقع، یک رفتار آن‌قدر تکرار شده است که به یک رفتار ناخودآگاه (عادت) مبدل گردیده است. این رفتار را به‌راحتی نمی‌توان تغییر داد. برای اینکه تغییر حاصل شود باید شرایط تغییر ایجاد گردد. مورد دیگری که مانع تغییر می‌شود این است که مغز به‌گونه‌ای ساخته شده است که دوست دارد در همان حالت قبلی خود بماند و دوست ندارد که تغییر کند و خودش را به چالش بیندازد. در شرایطی که ایجاد تغییر این‌قدر مشکل است پس چه چیزی باعث می‌شود که بعضی از افراد به‌راحتی و با سرعت زیادی تغییر کنند. چگونه است که افراد ناگهان تصمیم می‌گیرند که از چیزی که هستند به انسانی تبدیل شوند که دوست دارند باشند. آیا در ذهن انسان‌هایی که به‌یک‌باره تغییر کرده‌اند اتفاقی افتاده است؟ چه تحولی روی داده است که آن‌ها تغییر کرده‌اند؟ برای پی بردن به این مسأله لازم است که با شرایطی که باعث ایجاد تغییر می‌شوند آشنا شوید.

[www.Irannlp.com](http://www.Irannlp.com)

## شرایط موردنیاز برای ایجاد تغییر

۱- رفتار و یا مسأله کنونی باید به حدی زجر آور و غیرقابل تحمل شده باشد که انسان تصمیم به تغییر بگیرد.

گاهی وقت‌ها افراد از مشکلات به تنگ آمده و دیگر قادر به تحمل آن‌ها نیستند، در این لحظه است که آن‌ها به یک‌باره تصمیم می‌گیرند که تغییر کنند. مثلاً یک فرد سیگاری به دلیل مشکلی که در ریه خود دارد به پزشک مراجعه می‌کند، پزشک بعد از معاینه به او می‌گوید که اگر به مصرف سیگار ادامه دهد جانش را از دست خواهد داد. در این شرایط این شخص یک‌دفعه تصمیم می‌گیرد که مصرف سیگار را ترک کند. او دو راه دارد یا بمیرد یا اینکه مصرف سیگار را ترک کند. انسان عاقل زنده ماندن را ترجیح داده و راه دوم را انتخاب می‌کند.

آیا قبل از اینکه پزشک به او بگوید که راهی به جز ترک مصرف سیگار ندارد او نمی‌توانست مصرف سیگار را ترک کند؟ او در آن زمان هم می‌توانست این کار را انجام دهد، مشکلی که وجود داشت این بود که در آن شرایط او نمی‌خواست این کار را انجام دهد. حقیقت این است، اگر کسی نخواهد که تغییر کند دیگران هرچقدر هم تلاش کنند نمی‌توانند او را وادار به تغییر کنند.

## ۲- فرد از دیدگاه دیگری به مسأله خود نگاه کند.

کسی که می‌خواهد تغییر کند باید از دید شخص دیگری به خودش و مسأله‌ای که وجود دارد نگاه کند و اگر این اتفاق بیافتد در این صورت شرط دوم برای تغییر برقرار شده است.

فرض کنید فردی از ارتفاع می‌ترسد. او به خود چگونه نگاه می‌کند آیا از دید مخاطب و یا سوم شخص به خودش و مشکلش نگاه می‌کند و یا اینکه در مشکل خود غرق شده است و نمی‌بیند که به چه کار احمقانه‌ای مشغول است. اگر او لحظه‌ای به خودش از بیرون کالبد خویش نگاه کند، آنگاه متوجه کارهای خنده‌دار خود شده و می‌فهمد که تغییر دادن شرایط چقدر می‌تواند ساده و مفید باشد.

۳- فرد باید بداند که اگر تغییر کند به چه کسی تبدیل خواهد شد. (شرایط بعد از تغییر باید قابل لمس و با حواس پنج‌گانه قابل اندازه‌گیری باشد.)

اگر شخصی که می‌خواهد تغییر کند باید برایش مشخص شود که بعد از اینکه تغییر کرد به چه چیزی تبدیل می‌شود و شرایطش چگونه خواهد شد. این که بعد از تغییر چه اتفاقی می‌افتد و چه نتیجه‌ای حاصل می‌شود، بسیار مهم است. شخص باید بداند که بعد از تغییر

و ترک سیگار سلامتی‌اش باز خواهد گشت و می‌تواند به راحتی تنفس کند. هوای پاک و تمیز وارد ریه‌هایش خواهد شد. علاوه بر مزایایی که ترک سیگار برای شخص موردنظر دارد از دیدگاه دیگران او فردی بااراده شناخته می‌شود که توانسته است کار مهمی انجام دهد. این‌ها مواردی هستند که باید برای فردی که می‌خواهد سیگار را ترک کند روشن و ملموس باشد.

لازم به توضیح است که باید همه‌ی این سه شرط برقرار شود تا انسان تغییر کند و اگر هرکدام از این شرایط برقرار نشود او نمی‌تواند تغییر کند.

بیشتر افرادی که به یک‌باره تغییر کرده‌اند این شرایط برای آن‌ها مهیا شده است، لذا تصمیم به تغییر گرفته‌اند و در نهایت تصمیم خود را عملی کرده‌اند.

### آنتونی رابینز در کتاب خود قدرت بی‌کران می‌گوید:

«جوان چاقی بودم که در اتاق زیرشیروانی یک آپارتمان زندگی می‌کردم یک روز خود را از دیدگاه دیگری نگاه کردم و به خود گفتم که چرا من باید این‌گونه زندگی کنم؟ آیا من نمی‌توانم بهتر از این زندگی کنم؟ با خود گفتم که اگر تغییر کنم چگونه خواهم بود و به چه انسانی تبدیل خواهم شد؟ وقتی که این سؤالات را از خودم پرسیدم دریافتم که باید تغییر کنم. قدم اول این بود که تصمیم بگیرم. قدم دوم تصور چیزی بود که باید تبدیل به آن می‌شدم. و قدم سوم این بود که باید دست‌به‌کار می‌شدم. تصمیم گرفتم که به فردی تبدیل بشوم که دوست داشتم باشم و کاری را کردم که نیاز بود برای رسیدن به هدفم انجام دهم. پس فوراً دست‌به‌کار شدم و نگفتم که از فردا شروع می‌کنم. این از فردا شروع کردن‌ها باعث رها کردن کار و یا اقدام نکردن‌های زیادی شده است. تصمیمی که می‌گیرید را همین الآن عملی کنید، کار را شروع کنید. زحمت کار را با شیرینی رسیدن به نتیجه همراه سازید و این را بدانید که اگر ارزش وزنی نتیجه‌ای که حاصل می‌شود بیشتر از ارزش وزنی زحماتی باشد که برای رسیدن به نتیجه متحمل می‌شوید، باشد، تغییر رخ خواهد داد.

تونی رابینز، می‌گوید که همه‌ی چیز از یک دیدگاه شروع می‌شود و از یک فکر. اگر به این فکر کنید که چقدر ضعیف هستید از بودن در وضعیت قبلی خود متنفر می‌شوید و کم‌کم به این نتیجه می‌رسید که باید تغییر کنید و چاره‌ای جز تغییر نیست.

بیشتر مردم دلشان می‌خواهد که تغییر کنند، ولی هدفی ندارند، نمی‌دانند که باید به چه چیزی برسند. آینده برایشان روشن و واضح نیست. اگر کسی پیدا شود و نقطه روشنی از آینده را برای آن‌ها ترسیم کند قطعاً تغییر برایشان آسان خواهد شد.

گاهی وقت‌ها افراد تصمیم به تغییر می‌گیرند و برای این منظور هدفی برای خود تعیین می‌کنند و این هدف ملموس و قابل اندازه‌گیری و در دسترس می‌باشد، ولی آن‌ها دوست ندارند که از منطقه امن خود خارج شوند. آن‌ها از اینکه دست به اقدام بزنند و برای رسیدن به هدف خود کاری انجام دهند می‌ترسند. به همین دلیل است که بیشتر انسان‌ها دوست ندارند کسی به آن‌ها کاری داشته باشد افراد دوست دارند در جایی که هستند باقی بمانند و به زندگی هرچند مشقت‌بار خود ادامه دهند ولی تغییر نکنند. انسان‌ها دوست دارند بمیرند ولی تغییر نکنند. اگر ایجاد تغییر راحت بود، همه‌ی تغییر می‌کردند و نیازی نبود که افراد برای حل مشکلات از یکدیگر کمک بگیرند. این‌گونه است که تغییرات به‌سختی شکل می‌گیرند. فرایند تغییر به‌خودی‌خود سخت نیست بلکه کسی که باید تغییر کند تغییر را دوست ندارد. دلیلش هم این است که ذهن ناخودآگاه در فرایند تغییر تنبل و بدجنس است. انسان‌ها منتظر می‌مانند که زمانی برسد که ناچار به پذیرش تغییر باشند.

وقتی پزشک به افراد سیگاری می‌گوید، باید سیگار را ترک کنید و گرنه می‌میرید، آن‌ها مصرف سیگار را ترک می‌کنند ولی بدون اینکه اجباری باشد نمی‌توانند این کار را انجام دهند.

با این توضیحات، می‌توان گفت تغییری پایدار است که خود شخص تصمیم به انجام آن بگیرد و خودش به این نتیجه رسیده باشد که باید تغییر کند و اگر غیر این باشد یا فرایند تغییر انجام نخواهد شد و یا اینکه آن تغییر پایدار نخواهد ماند.

در بعضی اوقات هم می‌توانیم انگیزه تغییر را در شخصی را در فردی ایجاد کنیم. گاهی اوقات فردی به دلایل وجود باورهایی که در او شکل گرفته است، فکر می‌کند که نمی‌تواند تغییر کند، شاید اگر کسی را که قبلاً این تغییر را تجربه کرده است را به او معرفی کنیم، او هم به این باور برسد که می‌تواند تغییر کند. در اینجا باور غلط این شخص مانع ایجاد تغییر می‌شود. این‌که فرد دیگری توانسته است، مصرف سیگار را ترک کند، باوری که ترک مصرف سیگار امری ممکن است را در شخص دیگر ایجاد می‌کند و می‌تواند دست به اقدام بزند.

بیشتر مردم به دلیل ترس از شکست، دست برای ایجاد تغییر دست به اقدام نمی‌زنند. ترس از شکست می‌تواند از ملموس نبودن هدف نشأت بگیرد. برای این‌که بتوانید با فرایند هدف‌گذاری استاندارد آشنا شوید، در ادامه به تشریح مقوله هدف و فرایند هدف‌گذاری می‌پردازیم و خواهیم گفت که اهداف باید چه شرایطی داشته باشند تا ملموس و قابل اندازه‌گیری باشند. اگر اهدافی که تعیین می‌شوند به‌درستی تعیین نشوند افراد برای رسیدن به آن‌ها اقدام نخواهند کرد و یا اگر اقدامی هم بکنند، در وسط راه از ادامه تلاش بازمی‌مانند و به اهداف خود نمی‌رسند.

## هدف و هدف گذاری

بیشتر مردم بدون داشتن هدفی که آینده را برای آنها روشن کند، زندگی می کنند. این طور زندگی کردن مثل این است که خود را در رودخانه خروشانی که مسیر حرکت آن نامشخص است، رها کرده باشند و اجازه دهند که این آب آنها را به هر جا که دلش خواست ببرد. آنها نمی دانند که شاید در انتهای این رودخانه آبشاری سهمگین منتظر آنها باشد تا آنها را در کام خود فرو برد. و یا رودخانه به دریایی عظیم ختم شود و او را در خود ببلعد.

انسان بدون هدف مثل فردی است که آینده نامعلومی دارد و زندگی پر از استرس و همراه با نگرانی را برای او در پی خواهد داشت، زیرا نمی داند که چه چیزی انتظارش را می کشد و در آینده چه اتفاقی برایش خواهد افتاد. ولی فردی که هدفی دارد مثل این است که آینده ای پیش بینی شده را می خواهد و برای دستیابی به آن تمام تلاش خود را خواهد کرد.

هدف گذاری شرایطی دارد که باید برقرار شوند تا اینکه بتواند انسان را گام به گام به سمت پیشرفت هدایت کند، و اگر این شرایط برقرار نشوند افراد، در میانه راه دلسرد شده و از اینکه به نتیجه مطلوب نرسیده اند ناامید می شوند و کم کم دست از تلاش برمی دارند. بسیار پیش آمده است که افراد زیادی با هدفی مشخص در میانه راه گیر کرده اند و از ادامه مسیر بازمانده اند، زیرا هدفی که انتخاب کرده اند شرایطی لازم را نداشته و برای رسیدن به این هدف شرایط دشواری سد راه افراد گردیده است، بنابراین آنها دست از تلاش برداشته و رسیدن به هدف خود را محال و دور از دسترس دیده اند.

با این توضیحات، لازم است، اهدافی که انتخاب می شوند شرایط یک هدف خوش ساخت و قابل قبول را داشته باشند تا انسان را به سوی پیروزی و دسترسی به این اهداف رهنمون شوند.

[www.irannlp.com](http://www.irannlp.com)

## شرایط یک هدف خوب و خوش ساخت

### ۱- هدف‌ها باید طوری انتخاب شوند که قابل دسترس باشند.

اگر هدف به گونه‌ای انتخاب شود که دور از دسترس باشد نمی‌تواند هدف خوبی باشد. مثلاً رفتن به سیاره مریخ. این هدف شاید هدف بزرگی باشد ولی دور از دسترس است. زیرا منابع لازم برای رسیدن به آن را در اختیار نداریم و اگر هم منابع لازم موجود باشد، شرایط دشوار دیگری وجود دارد که این اجازه را نمی‌دهند که ما به سیاره مریخ قدم بگذاریم.

پس اولین شرط هدف خوب این است که باید در دسترس باشد. البته بستگی دارد که چه کسی هدف‌گذاری می‌کند و چه هدفی را دنبال می‌کند. مثلاً برای کسی که شرایط مالی کافی ندارد که یک پراید بخرد، خرید یک اتومبیل بنز در کوتاه‌مدت یک هدف قابل دسترس نخواهد بود. زیرا این شخص منابع لازم را ندارد ولی ممکن است برای شخصی که تمکن مالی دارد این هدف، هدف پیش‌پاافتاده‌ای باشد. پس هدف‌های افراد با یکدیگر متفاوت هستند و ممکن است هدفی برای یک شخص با ارزش و برای شخص دیگری بی‌ارزش باشد. یا هدفی که برای شخصی قابل دسترس می‌باشد ممکن است برای فردی دیگر غیرقابل دسترس باشد. پس هر شخصی می‌تواند با توجه به شرایط و منابعی که دارد، هدفی که دلخواهش هست را تعیین کند.

### ۲- برای رسیدن به اهداف باید مهلت و زمان دقیق تعیین شود.

اگر هدفی را انتخاب کنید و برای رسیدن به این هدف زمانی را تعیین نکنید، نمی‌توانید برای دستیابی به این هدف امیدوار باشید. زیرا مشخص نیست که چه زمانی می‌خواهید به این هدف برسید. لازم است بگوییم، هدفی که برای شخصی، یک روز زمان لازم دارد، ممکن است برای شخص دیگری یک هفته زمان لازم داشته باشد و این، کاملاً بستگی به منابع و شرایط هر شخص دارد. لازم است که افراد برای اهداف خود مهلت واقع‌گرایانه تعیین کنند.

اهدافی که تعیین می‌شوند، ممکن است بلندمدت و یا کوتاه‌مدت باشند. بهتر است اهداف بلندمدت را به اهداف کوچک‌تر تقسیم‌بندی کنید. با این عمل در مهلت‌های زمانی کوتاهی به اهدافی که دلخواهتان است می‌رسید. و از نرسیدن به اهداف بلندمدتی که زمان زیادی لازم دارد دلسرد نمی‌شوید. به تقسیم کردن اهداف بزرگ و بلندمدت به اهداف کوچک و کوتاه‌مدت، خرد کردن اهداف می‌گویند. البته این عمل فقط برای بعضی از اهداف، ممکن است قابل انجام باشد. اهدافی مثل خریدن اتومبیل را نمی‌توان این‌طور تقسیم‌بندی کرد. ولی برای نوشتن یک کتاب، می‌شود این کار را انجام داد. مثلاً نوشتن ده صفحه از کتاب در یک روز و همین‌طور ده صفحه در روز دیگر. ادامه یافتن این روند در روزهای دیگر به نوشته شدن یک کتاب می‌انجامد.

### ۳- اهداف واقع‌گرایانه انتخاب شوند.

اگر اهداف به‌صورت غیرمعقول و دور از ذهن انتخاب شوند، دستیابی به آن‌ها بسیار دشوار و یا غیرممکن جلوه می‌کند. کسی که هدفی دور از ذهن انتخاب می‌کند، خوب می‌داند که توان دستیابی به هدف انتخابی خود را ندارد، لذا برای دستیابی به آن زحمتی را متحمل نمی‌شود بنابراین به هدفش نخواهد رسید.

### ۴- اهدافی که انتخاب می‌شوند باید واضح و روشن بیان شوند

اگر هدف انتخاب شده مبهم باشد نمی‌توان به‌وضوح فهمید که منظور از این هدف چیست و شخص در پی دستیابی به چه چیزی است؟ به‌طور مثال اگر کسی بگوید می‌خواهم به موفقیت برسم و خودش هم نداند که منظورش از موفقیت چیست، چگونه می‌تواند برنامه‌ریزی کند و به هدفش برسد؟ پس باید هدف او قابل‌لمس باشد. منظورمان از قابل‌لمس بودن این است که با حواس پنج‌گانه بتوان این هدف را اندازه‌گیری کرد. ممکن است موفقیت از دید فردی، داشتن یک خانه هزار متری در شمال تهران باشد و یا برای کسی دیگر، موفقیت گرفتن مدرک دکتری از دانشگاه معتبر فلان شهر باشد. پس موفقیت یک کلمه انتزاعی است و قابل‌اندازه‌گیری نیست. به این‌گونه اهداف که دقیقاً مشخص نمی‌کنند که منظور از بیان آن‌ها چیست اهداف مبهم می‌گویند و شرایط اهداف خوب و خوش‌ساخت را ندارند.

### ۵- هدف باید نوشته شود.

هدفی که تعیین شده است، حتماً باید نوشته شود و در جایی یادداشت گردد. بهترین کار این است که اهداف خود را با خط درشت بنویسید و در جایی قرار دهید که مقابل چشمتان باشد. نوشتن اهداف و قرار دادن آن‌ها در معرض دید مزایایی دارد که در زیر به بیان بعضی از آن‌ها می‌پردازیم.

۱- از اینکه هرروز اهداف خود را می‌بینید، آن‌ها را فراموش نمی‌کنید و با یادآوری اهداف خود روز به روز برای رسیدن به آن‌ها مشتاق‌تر می‌شوید.

۲- با دیدن اهداف خود متوجه می‌شوید که نباید وقت خود را بیهوده تلف کنید و به این نکته که باید برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنید، بیشتر دقت می‌کنید.

۳- ذهن ناخودآگاه شما برنامه‌ریزی می‌شود که شما را به اهدافی که تعیین کرده‌اید برساند. باید به ذهن خود، اهدافتان را نشان دهید. برای ذهن ناخودآگاهتان مهم نیست که اهداف شما چه چیزهایی هستند، فقط راه رسیدن به اهداف را بدانند کافی است. شما با

نوشتن اهدافتان در اصل راه رسیدن به آن‌ها را برای ذهن خود مشخص می‌کنید. ذهن شما در این راه همراه شما خواهد بود و مثل مشاوره دلسوز شما را برای نزدیک شدن به اهدافتان یاری خواهد کرد.

## برنامه‌ریزی

حال که قوانین هدف‌گذاری را یاد گرفتید باید تلاش کنید که به هدفی که تعیین کرده‌اید برسید. برای این منظور لازم است که برنامه‌ریزی داشته باشید. بدون برنامه‌ریزی انسان نمی‌تواند تلاش هدفمندی را آغاز کند. شما اگر هدفی هم داشته باشید و هدفتان هم به خوبی تعیین شده باشد، نمی‌توانید به هدفتان برسید مگر اینکه تلاشتان طبق برنامه و منسجم باشد. اگر برنامه‌ریزی نکنید نمی‌دانید که کدام کار را باید در کدام زمان انجام دهید و سردرگم خواهید شد.

برنامه‌ریزی باعث می‌شود افراد تلاش منسجمی را داشته باشند و از هدف خود غافل نباشند. برنامه‌ریزی مثل مسیری است، که انسان را به مقصد نهایی می‌رساند. اگر مسیر خراب باشد مقصد هرچقدر هم روشن و واضح باشد انسان نمی‌تواند به مقصد برسد. پس هدف‌گذاری گام اول و برنامه‌ریزی برای حرکت به سمت هدف در گام بعدی قرار دارد. در ضمن با برنامه‌ریزی، ذهن ناخودآگاهتان را نیز برنامه‌ریزی می‌کنید تا شما را به اهدافتان برساند.

## حرکت و تلاش

اکنون که هدف خود را تعیین کرده‌اید و تصمیم گرفته‌اید که تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کنید و برای ایجاد این تغییرات برنامه‌ریزی کرده‌اید، باید برای رسیدن به این هدف حرکت کنید و برای نیل به مقصود خود، تلاش و کوشش کنید. لازمه دست‌یابی به هدف این است که در مسیر مشخصی شروع به پیشروی کنید. از اینکه در مسیر تعیین شده بدون کوچک‌ترین حرکتی بایستید، چیزی عایدتان نخواهد شد. اگر هدفتان مشخص است و برنامه‌ریزی دقیقی برای رسیدن به این هدف دارید، ولی در همان ابتدای مسیر ثابت و بی‌حرکت بدون هیچ تلاشی، ایستاده‌اید، مثل این است که مقصدتان مشخص است و مسیر و جاده این مقصد نیز تعیین گردیده است، اما سوار اتومبیلی هستید که بنزین ندارد.

در این صورت اگر سال‌ها هم بگذرد شما در همان ابتدای مسیر می‌مانید و به مقصد نخواهید رسید. پس اگر تلاش و کوشش را چاشنی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کنید، در این صورت این طبق برنامه‌ریزی و زمان‌بندی انجام شده به هدف خود دست می‌یابید. پس برای تغییر آماده باشید، تغییری که نتایج بزرگی را در پی دارد. از تغییر نترسید زیرا افرادی که از تغییر می‌ترسند، در همان اول مسیر بدون هیچ پیشرفتی ثابت خواهند ماند.



از تغییر که صحبت می‌کنیم، منظورمان تغییراتی است که پیشرفت و تعالی را به همراه دارد. تغییراتی که باعث عقب‌گرد انسان از مسیر پیشرفت و سعادت‌مندی او باشند، تغییرات مفید و مثبتی نیستند. هدف ما از تغییر، رسیدن به اهداف دلخواه و مثبتی است که اجتماع هم، آن‌ها را می‌پسندد و با قوانین جامعه در تضاد نیستند.

## قدرت باورها

باورهای انسان از همان آغاز زندگی شروع به ساخته‌شدن می‌کنند و کم‌کم در وجود انسان شکل می‌گیرند. باورها قدرت بسیار زیادی دارند. شاید این جمله از هنری فورد را شنیده باشید که می‌گوید: «اگر فکر می‌کنید که می‌توانید و اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید در هر دو صورت درست فکر کرده‌اید» هنری فورد در این جمله به این موضوع اشاره دارد که توانایی هرکسی برای انجام هرکاری به نحوه تفکر او و باورهای او در انجام آن کار بستگی دارد.

شاید اسم دارونماها را شنیده باشید. دارونماها، داروهایی هستند که از نظر دارویی، خنثی هستند و هیچ تأثیری روی جسم انسان ندارند، ولی کسی که از دارونماها، استفاده می‌کند از این موضوع اطلاعی ندارد بنابراین باور تأثیرگذاری آن‌ها حال بیمار را بهبود می‌بخشد. این به‌تنهایی قدرت باورها را نشان می‌دهد. در ادامه به بررسی نحوه پیدایش دارونماها که قدرت باورها را نشان می‌دهد می‌پردازیم.

برای اولین بار تأثیر دارونماها برای دکتر امیل کوئه (داروساز و روان‌شناس فرانسوی) روشن شد. یک روز دکتر امیل کوئه در داروخانه خود مشغول کار بود که یکی از بیماران او با عصبانیت زیادی وارد داروخانه او شد و به او گفت: «آقای دکتر داروهایی که به من می‌دهید فایده‌ای ندارند و بیماری مرا معالجه نمی‌کنند. او شروع کرد به شکایت کردن از عملکرد و بی‌تأثیر بودن داروهای دکتر امیل کوئه.

در این لحظه انگار کسی یا چیزی در ذهن امیل کوئه به او گفت که داروی قبلی را با کپسول متفاوتی به این بیمار بدهد و به بیمار بگوید که این دارو، داروی جدید و بسیار تأثیرگذاری است، که حتماً بیماری او را درمان می‌کند. دکتر امیل کوئه چنین کرد یعنی دارو قبلی را با کپسول متفاوتی به بیمار داد و به او گفت که این دارو، داروی بسیار خوبی است که بیماران دیگر را معالجه کرده است و او هم با مصرف آن معالجه خواهد شد. دکتر امیل کوئه به بیمار گفت که بعد از مصرف این دارو باید منتظر معجزه باشد. بیمار پس از سه روز دوباره به داروخانه دکتر امیل کوئه مراجعه کرد و این بار از دکتر به دلیل داروی بسیار تأثیرگذارش تشکر کرد.

دکتر امیل کوئه از اینکه بیمار از او تشکر می‌کرد تعجب کرد، و دلیل تشکر او را جویا شد. بیمار به دکتر امیل کوئه گفت، همان‌طور که گفته بودید داروی جدید بسیار تأثیرگذار و مفید بود و با داروهای قبلی تفاوت دارد. او اظهار کرد به دلیل مصرف داروی جدید بیماری او کاملاً بهبود پیدا کرده است. با توجه به گفته‌های بیمار، دکتر امیل کوئه به این دارو مشکوک شد و در آزمایشگاهش این دارو را آزمایش کرد و مطمئن شد که این دارو همان داروی قبلی است و از نظر تأثیرگذاری تفاوتی با داروی قبلی ندارد.

این داستان به این نکته اشاره دارد که باور بیمار، به این‌که داروی جدید بسیار تأثیرگذار است و بیماریش را معالجه خواهد کرد، واقعاً او را معالجه خواهد کرد. از این نکته سالهاست که در دارونماها استفاده می‌شود. گاهی وقت‌ها داروی خنثی به بیمار داده می‌شود و در پی آن در ذهن بیمار باوری ساخته می‌شود مبنی بر آنکه، آن دارو بهترین و قوی‌ترین داروی موجود است و حتماً تأثیرگذار خواهد بود. این باور بیمار است که بیماریش را درمان می‌کند نه خود دارو. اگر بیمار به بهبودی خود از طریق این دارو باور داشته باشد حتماً بهبود پیدا می‌یابد. بسیاری از افراد بوده‌اند که باور داشته‌اند که بیماری لاعلاج آن‌ها بهبود پیدا می‌کند و تنها با همین باور درمان شده‌اند و سالهای سال زندگی کرده‌اند. افرادی هم بوده‌اند که به دلیل بیماری ساده‌ای زندگی خود را از دست داده‌اند فقط به این دلیل که، باور کرده بودند که حتماً به دلیل این بیماری می‌میرند.

این باور انسان است که باعث می‌شود کاری را انجام دهد و همین باور اوست که باعث می‌شود دست از تلاش برای انجام کاری بردارد و یا ناامید شود. ذکر این نکته نیز مهم است که اگر کسی به انجام شدن کاری باور نداشته باشد و برای به وقوع پیوستن آن هر تلاش کند نتیجه‌ای نخواهد گرفت. پس این باورهای ما هستند که به ما انرژی می‌دهند و باعث می‌شوند که برای رسیدن به اهدافمان تلاش کنیم و از رسیدن به اهداف بزرگ ناامید نشویم. باورهایی که در وجود انسان‌ها شکل می‌گیرند از نظر تأثیر و عملکرد به دو گروه تقسیم می‌شوند که در ادامه به معرفی آن‌ها می‌پردازیم.

### -باورهای نیروبخش

### -باورهای محدودکننده

باورهای نیروبخش باورهایی هستند که به انسان قدرت انجام کاری را می‌دهند. شاید داستان مرد کشاورزی را شنیده باشید که در تاریکی شب با یک حیوان وحشی درگیر می‌شود و با تلاش فراوان آن را از پا در می‌آورد. او پس از کشتن حیوان آن را به دوش گرفته و با خود به روستای محل زندگی‌اش می‌آورد. در هنگامی که همراه لاشه این حیوان وارد روستای خود می‌شود، زنی او را دیده و با

صدای بلند می‌گوید: نگاه کنید او یک شیر را شکار کرده است و مرد کشاورز تازه متوجه می‌شود که حیوانی که با آن جنگیده است، یک شیر بوده و او به اشتباه تصور کرده است که سگ یکی از همسایه‌ها است. شاید بگویید که این یک افسانه است، شما درست می‌گویید این یک افسانه است، ولی شبیه این افسانه‌ها در زندگی مردم در حال وقوع هستند. شاید برای خودتان هم بارها از این‌گونه اتفاقات رخ داده است و بعدها پی برده‌اید که چه کار سختی را انجام داده‌اید.

همان‌طور که باورهای نیروبخش به انسان‌ها در انجام کارهایشان نیرو و انرژی می‌دهند باورهایی وجود دارند که افراد را حتی در انجام کارهای آسان محدود می‌کنند و باعث می‌شوند که او قادر به انجام آن‌ها نباشد، به این باورها، باورهای محدودکننده می‌گویند.

در بعضی مواقع باورهای دیگران روی باورهای افراد دیگر تأثیر می‌گذارند. اگر شخصی نسبت به کسی باور محدودکننده‌ای داشته باشد می‌تواند روی او تأثیر منفی گذاشته و توانایی‌های او را محدود کند. اگر فردی نسبت به خود باورهای محدودکننده دارد باید بداند که چگونه این باورهای محدودکننده را می‌سازد و سرچشمه این باورها از کجاست؟

## باورهای محدودکننده افراد روی سه محور می‌چرخند.

### ۱- ناامیدی

این باورها به دلیل ناامیدی انسان از عملی بودن کاری به وجود می‌آیند. اگر کسی به انجام شدن کاری امید نداشته باشد به این صورت که در ذهن خود بگوید که غیرممکن است، فلان کار را بتوانم انجام دهم، چون که تا به حال کسی نتوانسته است این کار را انجام دهد، در نتیجه من هم نمی‌توانم انجام دهم باور این شخص این است که اگر کاری توسط شخص دیگری انجام‌شده نبوده است، پس توسط او هم انجام‌شده نیست. با این باور، او از انجام شدن این کار، ناامید است، بنابراین برای انجام آن اقدامی نخواهد کرد. در نتیجه این ذهنیت در این شخص کم‌کم باوری به وجود می‌آورد که به آن، باور ناشی از ناامیدی می‌گویند.

### ۲- ناتوانی

در بعضی اوقات، شخصی این توانایی را در خود نمی‌بیند که بتواند از عهده انجام کاری برآید. ممکن است که دیگران قادر به انجام کاری باشند ولی او خود را ناتوان می‌بیند و دست به انجام آن کار نمی‌زند. در باور این فرد او انسان ناتوانی است که نمی‌تواند آن کار

را انجام دهد. بسیار دیده شده است که شخصی با این باور دست به انجام کاری زده است ولی به دلیل باوری که داشته است نتوانسته است آن کار را انجام دهد و به هدف خود نرسیده است.

مثلاً کسانی که در سیرک روی طناب راه می‌روند نه به دلیل توانایی راه رفتن روی طناب این کار را انجام می‌دهند بلکه به دلیل باوری که در آن‌ها ایجاد شده است، می‌توانند روی طناب در ارتفاع زیاد راه بروند و اگر افراد معمولی نمی‌توانند این کار را انجام دهند فقط به دلیل باور ناتوانی در انجام این عمل است و دلیل دیگری ندارد. برای پی بردن به این نکته به آزمایشی که روانشناسان انجام داده‌اند توجه کنید. در این آزمایش روان شناسان متوجه شده‌اند که اگر تخته الواری را در ارتفاع نیم متری از زمین قرار دهند افراد به راحتی از روی این الوار عبور می‌کنند، اگر این تخته را نیم متر دیگر بالا ببرند بازهم افراد از روی آن عبور می‌کنند ولی اگر این ارتفاع به پنج متر افزایش یابد، افراد، دیگر از روی تخته عبور نخواهند کرد. روان شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که باور این افراد که، نمی‌توانند از روی تخته با این ارتفاع عبور کنند مانع عبور آن‌ها می‌شود.

باور سقوط باعث سقوط می‌شود، باور پیروزی باعث پیروزی می‌شود. این قدرت باور است که باعث می‌شود که گروه فالکن انگلیسی که قطب جنوب را کشف کردند در سرمای شدید پنجاه درجه زیر صفر قطب جنوب، بدون غذا و تجهیزات گرمایشی به مدت دوازده روز دوام بیاورند. باورها فیزیولوژی انسان را زیر سؤال می‌برند و همه‌ی این قدرت‌ها ناشی از توان ذهن ناخودآگاه انسان است.

### ۳- بی‌ارزشی

گاهی وقت‌ها انسان‌ها خود را در حدی نمی‌بینند که به هدفی برسند و یا کاری انجام دهند. اینجا نیز باور اوست که باعث بی‌ارزش جلوه دادن او می‌شود، او در ذهن خود باور دارد که برای رسیدن به هدفی و یا انجام دادن کاری بی‌ارزش است و استحقاق رسیدن به آن‌ها را ندارد. او به درستی می‌داند که هدف او قابل دسترسی است و می‌تواند به این هدف برسد ولی خود را شایسته رسیدن به هدفش نمی‌داند. باوری که از طریق بی‌ارزش جلوه دادن خود می‌سازد محدودیتی ایجاد می‌کند که باعث عدم انجام کار و یا رسیدن به هدفی خاص می‌شود.

همه‌ی این محدودیت‌ها ساخته و پرداخته ذهن انسان است و پدیده‌هایی هستند که توسط نوع تفکر و نگرش انسان نسبت به خودش ایجاد می‌شوند.

[www.Irannlp.com](http://www.Irannlp.com)

## خجولی

اگر بگوییم که همه‌ی ناتوانی‌های انسان به دلیل باورهای محدودکننده اوست حرف گزافی زده‌ایم. در بعضی از اوقات انجام کاری و یا بازگو کردن حرفی باعث می‌شود که سرنوشت انسان عوض شود. چه بسیار افراد شایسته‌ای که به دلیل خجالتی بودن، جایگاه‌های مهم شغلی و اجتماعی را از دست می‌دهند و چه زیادند انسان‌هایی که جایگاه‌های مهم را تصاحب می‌کنند هرچند که شایسته آن‌ها نیستند. همه‌ی این‌ها می‌تواند به دلیل خجالتی بودن افراد شایسته باشد.

### چرا افراد احساس خجالت می‌کنند؟

یک شخص زمانی برای انجام کاری احساس خجالت می‌کند که در ذهن خود فکر نمی‌کند که افرادی که حضور دارند، از او خوششان بیاید. دقت داشته باشید این جمله باینکه او فکر می‌کند که دیگران از او خوششان نمی‌آید متفاوت است. زیرا ذهن ناخودآگاه فعل‌های منفی را پردازش نمی‌کند و اگر جمله‌ای به صورت منفی گفته شود ذهن، آن را به صورت مثبت قلمداد می‌کند.

اگر کسی که خجالتی است فکر کند که افرادی که حضور دارند، از او خوششان می‌آید، همه‌ی چیز حل می‌شود. همه‌ی مسائل با شیوه‌ی فکر کردن انسان شروع می‌شوند. اگر انسان شیوه تفکر خود را عوض کند، می‌تواند باورهای محدودکننده خود، را عوض کند و با تغییر این باورها است که انسان به کلی عوض می‌شود. اگر باور محدودکننده انسان تغییر پیدا کند و به باور نیروبخش تبدیل شود کم‌کم تغییرات مثبتی شکل می‌گیرند. در این صورت او دیگر انسان قبلی نخواهد بود. انسان دوست دارد تغییر کند و همین اتفاق هم می‌افتد. او تغییر می‌کند. این باور اوست که باعث تغییر می‌شود.

بیشتر افرادی که خجالتی هستند قبل از اینکه کاری که منجر به روی دادن این حالت در آن‌ها می‌شود، را انجام دهند، شروع به احساس خجالت، می‌کنند. اگر کسی از سخنرانی کردن در جمع می‌ترسد و احساس خجالت می‌کند به این دلیل است که فکر نمی‌کند که وقتی در حال صحبت کردن است کسانی که به سخنرانی او گوش می‌دهند، از او خوششان بیاید. این ذهنیت باعث ایجاد احساسی می‌شود که ما آن را خجولی می‌نامیم. افراد گاهی اوقات افعال را اسمی می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند که اگر کسی کاری را هرچند به دلیل ذهنیت خاصی که دارد، انجام می‌دهد آن کار جزئی از وجود آن شخص گردیده است. آن‌ها متوجه این نکته نیستند که اگر رفتاری از کسی سر می‌زند فقط به دلیل ذهنیتی که در او به وجود آمده است، می‌باشد. اگر آن ذهنیت تغییر کند رفتار او نیز تغییر خواهد کرد.

پس رفتار انسان نشان‌دهنده شخصیت او نیست و نمی‌توان رفتار افراد را به خوب و یا بد بودن آن‌ها نسبت داد. خجالتی بودن، ترسیدن، افسردگی، اضطراب و رفتارهای دیگر انسان‌ها را ذهنیت آن‌ها می‌سازد. یعنی اینکه ذهن انسان‌ها برای ایجاد این رفتارها برنامه‌ریزی شده است و برای تغییر این رفتار نیاز است که ذهن آن‌ها، دوباره برنامه‌ریزی شود. ان.ال.پی دانشی است که این توان را در اختیار افراد قرار می‌دهد که بتوانند ذهن خود را دوباره برنامه‌ریزی کنند، تا زندگی بهتر و شادتری را تجربه کنند. انسان‌ها با این دانش می‌توانند بر محدودیت‌ها غلبه کنند، محدودیت‌هایی که خودشان با ذهن خود می‌سازند و گرنه برای انسان آزاد محدودیتی وجود ندارد. در ادامه ترسیدن و در پی آن احساس خجالت افراد را در هنگام سخنرانی در جمع بررسی می‌کنیم.

ان.ال.پی در مورد احساس خجالت انسان در موقع سخنرانی سه رویکرد دارد. دانش ان.ال.پی، دلایلی که باعث می‌شود انسان از سخنرانی در جمع بترسد و احساس خجالت کند را موارد زیر می‌داند:

### ۱- نداشتن دانش کافی افراد برای ارائه سخنرانی

### ۲- فیزیولوژی انسان

### ۳- باورهای انسان

حال به بررسی هرکدام از این موارد می‌پردازیم و بیان می‌کنیم که این موارد چگونه باعث احساس ترس و خجالت در هنگام سخنرانی در جمع، در وجود افراد می‌شوند.

### - نداشتن دانش کافی برای ارائه سخنرانی

گاهی وقت‌ها از افراد برای ارائه سخنرانی برای جمع حاضر در سالن، دعوت به عمل می‌آید، افرادی که جهت سخنرانی به روی صحنه می‌روند برای اینکه بتوانند بدون خجالت، سخنرانی کنند، باید برای سخنرانی خود مطالبی را آماده کرده باشند و برای ارائه آن تسلط کافی داشته باشند. در مرحله اول این عدم آمادگی شخص است که می‌تواند، باعث ترسیدن و خجالت او شود. زیرا می‌ترسد که نتواند آن‌طور که باید سخنرانی کند و احتمال می‌دهد حرف‌هایی بزند، که باعث خجالت او شود. این عدم آمادگی در نهایت باعث ترسیدن و احساس خجالت او می‌گردد.

اگر افراد از قبل آمادگی کافی داشته باشند که سخنرانی بی‌نقصی را ارائه دهند، آن‌وقت مشکل حل خواهد شد. این مسأله کمتر اتفاق می‌افتد و سخنرانان از قبل می‌دانند که باید سخنرانی کنند و اطلاع دارند که باید خود را برای سخنرانی آماده کنند، مگر اینکه در سمیناری به‌صورت بداهه از او برای سخنرانی دعوت شود تا سخنرانی کوتاهی را داشته باشند، در این صورت اگر فرد، سخنران نباشد و یا سخنران ماهری نباشد، ممکن است احساس خجالت کند.

در این مورد تمرین زیاد موجب می‌شود که فرد قدرت و اطلاعات کافی برای بیان مطالب را کسب کند و در نتیجه به سخنرانی مسلط می‌شود. در این صورت احساس ترس و خجالت از بین می‌رود.

## ۲- فیزیولوژی بدن انسان

وقتی نام افراد برای انجام سخنرانی برده می‌شود اولین اتفاقی که می‌افتد این است که ضربان قلب آن‌ها شروع به افزایش می‌کند. در بدن انسان چه اتفاقی می‌افتد که باعث می‌شود، چنین شرایطی ایجاد شود. چه چیزی باعث می‌شود که عضلات او منقبض شوند و یا صدای او دورگه شود؟ همه‌ی این تغییرات به دلیل ترشح هورمونی به نام آدرنالین است. هدف از ترشح این هورمون آماده کردن بدن انسان برای رویارویی با خطرات است. این هورمون هنگامی ترشح می‌شود که مغز احساس خطر می‌کند. ترشح آدرنالین باعث افزایش ضربان قلب می‌شود. زیرا قلب تحریک می‌شود، که به عضلات بدن، خون زیادی برساند. آدرنالین موجب انقباض ریه‌ها نیز می‌شود و این اتفاق موجب نفس‌نفس زدن افراد و یا به شماره افتادن تنفس آن‌ها می‌شود، به همین دلیل است که افراد در لحظات اول سخنرانی صدای دورگه دارند و نمی‌توانند درست صحبت کنند.

بیشتر این حالت‌ها در لحظات اول سخنرانی ایجاد می‌شوند. افرادی که در سخنرانی مهارت دارند به‌راحتی می‌توانند خود را کنترل کنند و به شرایط تسلط پیدا کنند. یکی از راه‌های کنترل تنفس انجام تمرینات ورزشی است که باعث افزایش حجم ریه می‌شود. اگر حجم هوای ریه زیاد باشد حتی اگر ریه منقبض هم بشود هوای کافی برای تنفس و حرف زدن را فراهم خواهد کرد.

آدرنالین هورمونی است که برای دفاع در برابر خطرات و هیجانات در بدن انسان ترشح می‌شود و تغییراتی که در فیزیولوژی بدن ایجاد می‌شود باعث تقویت قدرت عضلات برای دفاع در برابر خطرات می‌گردد. در هنگام ترس و یا اوقاتی که به انسان شوک وارد می‌شود نیز این هورمون ترشح می‌شود. زیرا مغز فکر می‌کند که خطری در راه است و بدن را برای مقابله با آن خطر آماده می‌کند و فوراً دستور ترشح آدرنالین صادر می‌شود.

### ۳- باورهای انسان

گاهی اوقات افراد به این باور رسیده‌اند که نمی‌توانند در برابر جمع سخنرانی کنند، این باور در زندگی او ساخته شده است. شاید در گذشته شخصی به او چیزی گفته است و یا اتفاقی افتاده است، که او به این باور رسیده است که نمی‌تواند سخنران موفقی باشد.

راه حلی که ان.ال.پی برای رفع خجولی این افراد ارائه می‌دهد، این است که آن‌ها باید باور خود را عوض کنند و این باور محدودکننده را با باور نیروبخش جایگزین کنند تا بتوانند بر این حالات غلبه کنند.

ان.ال.پی بر اینکه همه‌ی مسائل روانی انسان ریشه در ذهن او دارد اذعان دارد و بیان می‌کند که اگر افراد باورها و ذهنیت‌ها و شیوه‌ی تفکر خود را عوض کنند همه‌ی مشکلات آن‌ها حل می‌شوند.

همان‌طور که گفته شد ترس از سخنرانی به دلیل ذهنیت انسان به وجود می‌آید، همه‌ی آن هورمون‌ها و مسائلی که باعث ایجاد حالات و احساس خجولی و ترس در انسان می‌شود، از ذهن ناخودآگاه او سرچشمه می‌گیرند. اگر او باور داشته باشد که سخنران خوبی است، حتماً می‌تواند سخنرانی بدون مشکلی را ارائه دهد و طوری عمل کند که حضار هم از عملکرد او راضی باشند. ولی اگر او نسبت به خود، این باور را داشته باشد که نمی‌تواند سخنرانی خوبی را ارائه دهد، پس ذهن او تلاش خود را می‌کند، که به این باور او جامه‌ی عمل بپوشاند و همه‌ی شواهد و اطلاعات را برای اثبات باور او جمع‌آوری می‌کند و درنهایت هم به خود او و هم به دیگران ثابت می‌کند که سخنران خوبی نیست.

پس چرا باید باورهایی را در خود تقویت کنیم، که ما را در زندگی محدود کنند و باعث شوند، که نسبت به خودمان نگرشی منفی داشته باشیم. ما به راحتی می‌توانیم کنترل ذهن خود را به دست بگیریم و طوری زندگی کنیم که اسیر ذهن و باورهای محدودکننده‌ی خود نباشیم. فقط با این شرایط می‌توانیم انسانی قدرتمند باشیم.

### انسان در اسارت مغز

شاید برای شما هم در برهه‌ای از زندگی پیش آمده است که مجبور شده‌اید کاری را برخلاف میل خود انجام دهید و انتخابی غیر از انجام آن کار نداشته‌اید.

[www.Irannlp.com](http://www.Irannlp.com)



گاهی اوقات افراد مجبورند کاری را انجام دهند که دلخواه آن‌ها نیست ولی چاره‌ای ندارند و باید کار موردنظر را انجام دهند و اگر این کار را انجام ندهند، با چالش بزرگ‌تری روبرو خواهند شد. به‌طور مثال بیشتر افراد علاقه‌ای به شغل خود ندارند، ولی برای امرارمعاش مجبورند شغلی را که دوست ندارند بپذیرند.

مردم صبح زود از خانه خارج می‌شوند، به محل کارشان که دوست ندارند می‌روند، با بی‌علاقگی به انجام کار می‌پردازند و شب دیروقت به خانه می‌آیند. اگر از آن‌ها بپرسید زندگی‌تان چگونه است؟ از زندگی خود ناراضی‌اند و از مشکلات زندگی، گله می‌کنند و از اینکه چقدر مشکلات زندگی زیاد است و از مشکلات شغلی‌شان، که آن‌ها را آزار می‌دهد می‌گویند.

اگر از آن‌ها بپرسید که چرا شرایط زندگی خود را عوض نمی‌کنید و تا کی به این نوع زندگی کردن ادامه می‌دهید؟ در جواب شما می‌گویند: کار دیگری نمی‌شود، انجام داد و من مجبورم که این‌گونه زندگی کنم. اگر به این نوع زندگی کردن که اکثر مردم گرفتار آن هستند از دیدگاه دیگری نگاه کنیم متوجه می‌شویم که مردم اسیر زندگی خود هستند و این زندگی چیزی نیست که آن‌ها با خوشحالی و رضایت انتخاب کرده باشند. آن‌ها این ذهنیت را در خود به وجود آورده‌اند که مجبورند این‌طور زندگی کنند و چاره‌ای جز این ندارند.

ولی انسان موجودی آزاد است و کسی یا چیزی نمی‌تواند او را به بند اسارت بکشد. او این اختیار را دارد که نوع زندگی‌اش را خودش انتخاب کند و مجبور نیست کاری را که دلخواهش نیست انجام دهد، مگر اینکه قوانین جامعه این اجازه را به او ندهند. هیچ قانونی مردم را اسیر نمی‌کند فقط هنجارها را تعیین می‌کند تا جامعه دچار بی‌نظمی نشود. در بیشتر اوقات این انسان است که خود را گرفتار ناملایمات کرده و از آن‌ها آزرده می‌شود. این افراد برای اینکه خودشان را قانع کنند دیگران را مقصر می‌دانند.

اگر به این نکته با دیدی بازتر نگاه کنید متوجه می‌شوید که بیشتر انسان‌ها اسیر مغز خود هستند نه اسیر زندگی. انسانی که دوست ندارد تغییر کند و زندگی جدیدی را آغاز کند اسیر مغز خودش است. من افراد زیادی را می‌شناسم که در زندگی تکراری و پر از مشکلات خود غرق شده‌اند و حاضر نیستند که شیوه‌ی تفکر خود را عوض کنند تا بتوانند زندگی خود را تغییر دهند. این افراد به اسارت تفکر خود درآمده‌اند. اسارتی بدتر از این نیست که اسیر ذهن خود باشید، زیرا در این نوع اسارت شخص تلاشی برای آزادی خود نمی‌کند و تا وقتی شیوه تفکر انسان تغییر نکند همچنان گرفتار این اسارت خواهد بود.

انسان به دلیل عدم آشنایی با نحوه کارکرد مغز خود، سردرگم می‌شود و نمی‌داند که باید چه کاری انجام دهد، او نمی‌داند که چگونه فکر کند، که خود را از بند ناملایمات پیش آمده رها کند. او این‌گونه فکر می‌کند که همه می‌خواهند او را گرفتار کنند و شیوه‌ی تفکر او باعث می‌شود که همان راهی را برود که قبلاً می‌رفته است. نمی‌داند که اگر راهی که جواب نداد را دوباره برود به همان

نتیجه‌ی قبلی می‌رسد. ولی با کمال تعجب می‌بینیم که باز هم همان کار بی‌نتیجه را تکرار می‌کند. اگر یاد بگیرد که این نوع تفکر اوست، که باعث ایجاد محدودیت می‌شود و یا اینکه باعث آزادی او می‌گردد، خود را انسانی آزاد می‌بیند، که در قیدوبند کسی یا چیزی نیست. و می‌تواند کنترل امور زندگی خود را به دست گیرد. در این صورت می‌تواند دست به کاری بزند که به آن علاقه‌مند است و طوری زندگی کند که دلخواه اوست.

شاید بپرسید که انسان چگونه اسیر مغز خود می‌شود؟ در پاسخ به این سؤال شما باید بگوییم، که وقتی انسان قدرت این را نداشته باشد که شیوه‌ی تفکر خود را تغییر دهد تا کیفیت زندگی خود را بهتر کند، این یعنی اسیر مغز شدن. من برای روشن شدن این موضوع مثال معروف ریچارد بندلر را بازگو می‌کنم.

فرض کنید شما را سوار اتوبوسی کرده‌اند و دست و پای شما را بسته‌اند و با زنجیر شما را به صندلی ته اتوبوس بسته‌اند، راننده این اتوبوس شخص دیگری است. او اتوبوس را می‌راند و هر جا که دلش بخواهد می‌پیچد و هر جا که بخواهد اتوبوس را متوقف خواهد کرد. شاید دلش بخواهد اتوبوس را در کنار جاده نگه دارد و آن را خاموش کند و در آن را قفل کند و آن را ترک کند. همه‌ی این کارها برخلاف میل شما که در ته اتوبوس اسیر هستید اتفاق می‌افتد و شما هیچ اختیاری ندارید و کاملاً مطیع راننده هستید. در این مثال انسان‌ها همان انسان در بند و به زنجیر کشیده شده هستند و اتوبوس همان زندگی اوست که مغز، آن را به هر سو می‌راند بدون اینکه انسان از خود اختیاری داشته باشد.

با این مثال پی می‌برید که اسارت مغز چقدر می‌تواند خطرناک باشد و اگر انسان از این اسارت خارج شود تا چه اندازه می‌تواند قدرتمند شود. کافی است که نحوه کار مغز را یاد بگیرد تا از توانایی‌های آن به‌درستی استفاده کند.

اگر انسان با کار مغز بیشتر آشنا شود، می‌تواند کنترل بیشتر اتفاقاتی که در مغز می‌افتد، را به دست گیرد. در این صورت هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند ذهن او را برنامه‌ریزی کند.

شاید این اتفاق برای شما هم افتاده باشد، که مشغول کاری هستید، ولی در حین انجام این کار هزاران فکر و خیال از ذهن شما عبور می‌کند و کنترل شما را به دست می‌گیرد، در چنین شرایطی شما نمی‌توانید روی کاری که در حال انجام آن هستید متمرکز شوید. این مغز شماست که در حال کار کردن است و به اینکه شما در حال انجام چه کاری هستید اهمیتی نمی‌دهد و این شما هستید که نباید اجازه دهید که مغز، هر کاری که دلش بخواهد انجام دهد.

همه‌ی افکار و احساسات انسان باعث ساخته شدن تصاویر و یا شنیده شدن صداهایی می‌شود که در ذهن او تشکیل می‌شود. برای اینکه کنترل این افکار را در اختیار خود بگیرید، می‌توانید، با کم و یا زیاد کردن کیفیت‌های فرعی این صداها و تصاویر ساخته شده، این کار را انجام دهید.

اگر خاطره‌ای در مغز شما در حال گذر باشد، شما این خاطره را به‌صورت تصاویر و یا صداهای ساخته شده در ذهن، احساس می‌کنید و اگر شما به هر دلیلی بخواهید، این خاطره را به صورتی احساس کنید، که تأثیر عاطفی آن کم باشد و یا اگر بخواهید این خاطره را فراموش کنید نیاز است با کیفیت‌های فرعی این تصاویر و صداها کار کنید. می‌توانید وضوح آن را کم کنید و یا آن‌ها را از صفحه ذهن خود دور کنید و یا هر کاری که دلتان خواست با این تصاویر و صداها انجام دهید. اگر تصویر رنگی است آن را سیاه‌وسفید کنید و یا کوچک کنید و این بستگی به ترجیحات حسی شما دارد. ببینید با کار کردن روی کدام گزینه احساسات شما تغییر می‌کند، می‌توانید روی همه‌ی کیفیت‌های فرعی این تصاویر کار کنید.

ترجیح حسی شما هم این‌گونه مشخص می‌شود که ببینید، کدام حس در شما بیشترین تأثیر را می‌گذارد و اگر بدانید کدام یک از حواس شما تأثیر زیادی را در احساسات شما ایجاد می‌کند، آنگاه این حس، ترجیح حسی شما خواهد بود. با مشخص شدن ترجیح حسی و کار کردن با این حس می‌توانید به‌راحتی با مغزتان کار کنید و کنترل کار آن را در اختیار بگیرید.

گاهی اوقات خاطره‌ی تلخی که در ذهن انسان به‌صورت تصویر ساخته شده است، باعث زنده شدن رنج و درد آن خاطره، در انسان می‌شود و این کار با احساس دوباره رنج و غم گذشته همراه است. اگر بتوان کیفیت این تصاویر که یادآور آن خاطره‌ی تلخ است را تغییر داد، آنگاه می‌توان تأثیر آن خاطره را به حداقل ممکن رسانید به‌طوری‌که احساسات او را برانگیخته نکند.

اگر یادآوری خاطره‌ای باعث ایجاد شادی و خوشحالی در وجود انسان می‌شود، باید تأثیر این خاطره را در زندگی پررنگ‌تر کرد، برای این کار بهتر است کیفیت‌های فرعی این تصاویر را تغییر دهید. اگر تصویر این خاطره رنگی شود و یا به محور دید انسان نزدیک‌تر شود و یا واضح‌تر گردد و... باعث می‌شود، که شما خود را در حال تجربه دوباره‌ی آن خاطره ببینید و همه‌ی آن احساس‌ها در ذهن شما تداعی شوند. و این کار همان کنترل مغزتان است، که شما آن را در دستان خود گرفته‌اید، و آن را اداره می‌کنید. از این‌که پول زیادی را به روان‌پزشک نمی‌دهید تا افکار منفی مغزتان را از شما دور کند خوشحال باشید. زیرا خودتان این کار را به‌راحتی انجام می‌دهید.

حال که می‌دانید چگونه باید با مغزتان کار کنید و یاد گرفته‌اید، کنترل مغزتان را به دست بگیرید، زندگی خود را بهتر اداره می‌کنید. می‌توانید به‌راحتی در زندگی خود تغییر ایجاد کنید و از اینکه می‌توانید روی زندگی‌تان کنترل داشته باشید، احساس قدرت

می‌کنید. زیرا دیگر کسی یا چیزی وجود ندارد که سد راه شما باشد و مانع رسیدن شما به اهدافتان باشد. اکنون می‌توانید با الگوی که ان.ال.پی در اختیار شما قرار داده است در افکارتان تغییرات مهمی ایجاد کنید و با این تغییرات به زندگی خود شور و شادی ببخشید. در ادامه الگوهای ساده ان.ال.پی را برایتان تشریح می‌کنیم که با به کار بردن آن‌ها می‌توانید تغییرات دلخواه خود را در مغزتان ایجاد کنید.

## الگوی مهم ایجاد تغییر با ان.ال.پی

انسان‌ها برای اینکه کاری را یاد بگیرند آن را تمرین می‌کنند و این کار را آنقدر ادامه می‌دهند تا اینکه این کار ناخودآگاه از آن‌ها سر می‌زند. مثلاً شما برای یادگیری رانندگی، اصول اولیه رانندگی را یاد گرفتید، فهمیدید که فرمان، دنده، کلاچ و ترمز و گاز اتومبیل چه کارهایی انجام می‌دهند. در اوایل کار با تمرکز و فشار زیادی رانندگی می‌کردید و کم‌کم با تمرین زیاد رانندگی کردن جزئی از ناخودآگاه شما شد. اکنون به راحتی می‌توانید بدون هیچ فشار و استرسی رانندگی کنید، حتی می‌توانید با افراد داخل اتومبیل صحبت کنید و یا حتی لحظه‌ای سرتان را برگردانید، و یا موسیقی گوش دهید و ...

شاید از خود پرسیده باشید که چگونه این اتفاق می‌افتد؟ وقتی شروع به یادگیری می‌کنید به مرور زمان مسیرهایی در مغز شما ایجاد می‌شوند و این مسیرها از به هم پیوستن نورون‌های عصبی در مغزتان به وجود می‌آیند و با تمرین کردن پی‌درپی، این مسیرها که در ابتدا مثل یک لوله باریکی بودند ضخیم‌تر شده و لوله بسیار ضخیمی را می‌سازند که نشان‌گر تبحر شما در آن کار است، ضخیم‌تر بودن این مسیرها نشان‌دهنده این است که آن کار تبدیل به عادت شده است و ناخودآگاه و به صورت خودکار از شما سر می‌زند. مثلاً هنگام نزدیک شدن به اتومبیل روبرویی پای شما ناخودآگاه پدال ترمز را می‌فشارد و یا تعویض دنده را به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهید.

همان‌طور که رانندگی کاری است که دلخواه ما می‌باشد، کارهایی هستند که دلخواه ما نیستند و تبدیل به عادت می‌شوند. گاهی ترک این کارها بسیار انرژی بر است. افراد زیادی هستند که به راحتی نمی‌توانند از این عادات دست بکشند و ناخودآگاه این کارهای نامطلوب را انجام می‌دهند. گاهی وقت‌ها انجام این کارها باعث خجالت آن‌ها می‌شود ولی باز هم نمی‌توانند از این کارها دست بکشند، زیرا انجام این کارها برایشان به صورت عادت درآمده است، یعنی مسیر عصبی انجام این کار ضخیم شده است و باید با روش‌هایی این مسیر را مسدود کرد و یا آن را عوض کرد.

مثلاً سیگار کشیدن، ناخن جویدن، عادت‌های بد، کارهای غیرعادی، استرس و اضطراب و... که ناخودآگاه از افراد سر می‌زند، به صورت عادت در آمده است که افراد دوست ندارند انجام دهند و برای ترک این کارها با مشکل روبرو می‌شوند.

ان.ال.پی از تکنیکی به نام سوییش برای ایجاد تغییرات استفاده می‌کند به طوری که مسیرهای عصبی کارهای نامطلوب را عوض می‌کند تا اینکه کارهای دلخواه با عادات نامطلوب جایگزین شوند. به این تکنیک، الگوی جایگزینی هم می‌گویند، زیرا مسیری را جایگزین مسیری دیگر می‌کند. شاید فکر کنید که سیگار کشیدن فقط عادت جسمی انسان است، ولی در نظر داشته باشید مصرف سیگار عادت ذهنی انسان است و این فکر اوست که به سیگار عادت کرده است و اگر فرد سیگار نکشد، خلأ آن در ذهن انسان احساس می‌شود و خلأ جسمی در برابر ذهن بسیار ضعیف است. پس برای ترک کارهای نامطلوب از راه تغییر مسیرهای عصبی، می‌توانیم الگوی سوییش را به کار ببریم. برای آشنایی شما با این الگو اقدامک زیر را با دقت و آرامش انجام دهید.

## اقدامک

### تکنیک سوییش ( جایگزینی )

۱- احساس، یا رفتاری را که می‌خواهید تغییرش دهید را در نظر بگیرید. این نکته را در نظر داشته باشید که چه احساساتی شما را وادار می‌کند که چنین رفتار و یا احساسی را بروز دهید.

۲- چشم‌های خود را ببندید و از دید آن زمان ببینید چه اتفاقی می‌افتد. اگر می‌خواهید رفتاری را تغییر دهید، ببینید نقطه شروع آن رفتار کجاست. چه اتفاقی می‌افتد که باعث می‌شود آن رفتار ایجاد شود. نقطه‌ی شروع را در ذهن خود تصویرسازی کنید. تصویری که می‌بینید را درخشان و پررنگ کنید و آن را واضح و بزرگ ببینید. تصویری که کل صفحه‌ی ذهن شما را پر کرده باشد.

۳- حالا تصویری از خود را ببینید که تغییر کرده‌اید و به حالت دلخواه خود رسیده‌اید یعنی انگار تغییر دلخواه خود را ایجاد کرده‌اید، ببینید که رفتارتان چطور خواهد شد و چه چیزهایی احساس خواهید کرد و یا چه چیزهایی خواهید شنید. این تصویر باید تصویری باشد که بعد از تغییر به آن می‌خواهید برسید.

۴- تصویر حالت دلخواهتان را به اندازه یک مکعب بسیار کوچک و تیره، کوچک کنید و آن را در گوشه سمت راست و در قسمت پایین اولین تصویری که ساخته‌اید، قرار دهید.

۵-حالا تصویر بزرگ را کوچک کنید و همزمان با آن، تصویر دوم را بزرگتر و روشنتر کنید، تا جای تصویر اول را بگیرد و کل صفحه‌ی ذهن شما را پر کند این کار باید با سرعتی انجام شود که کسری از ثانیه باشد به این دلیل است که به آن تکنیک سوپیش می‌گویند. زیرا با سرعت باد باید انجام شود این صدایی است که هنگام وزش باد ایجاد می‌شود و شما هم هنگام انجام این عمل صدای سوپیش را بسازید و یا آن را بشنوید.

این تمرین را باید پنج بار انجام دهید. پس از آن سعی کنید که تصویر اول را دوباره بسازید ببینید، دقت کنید که هنگامی که سعی دارید آن را ایجاد کنید چه اتفاقی می‌افتد.

بیشتر افراد در انتهای کار برای ساختن تصویر اول با مشکل روبرو می‌شوند و نمی‌توانند آن را بسازند. اگر این اتفاق افتاد یعنی اینکه شما این عمل را درست انجام داده‌اید و اگر نه باید دوباره تلاش کنید و این عمل را به صورت صحیح انجام دهید.

دقت کنید که پس از این عمل واکنش شما نسبت به رفتاری که دلخواهتان نیست چگونه است.

برای ترک بیشتر رفتارها و کارهایی که دوست ندارید آنها را انجام دهید از این الگو می‌توانید استفاده کنید. مثلاً برای ترک سیگار، رفع خجولی، ترک ناخن جوی، کسب اعتماد به نفس و یا مواردی که دوستشان ندارید و می‌خواهید آنها را تغییر دهید، می‌توانید این الگو را اجرا کنید.

امیدوارم توانسته باشید اقدامک بالا را درست انجام دهید. اقدامک بالا الگوی سوپیش است که برای ایجاد تغییرات سریع به کار می‌آید. انسان‌ها نیاز دارند تغییر کنند و به افراد تغییر یافته‌ای تبدیل شوند که بتوانند آزاد زندگی کنند. آزادی یعنی خارج شدن از اسارت ذهن.

گاهی اوقات افراد به اختلالی دچار می‌شوند که به صورت ترس‌های واهی و بیمارگونه خود را نشان می‌دهد. این ترس‌ها می‌توانند انرژی انسان را تحلیل ببرند و او را وادار کنند که به رفتارهای خنده‌داری دست بزند. اگر شما هم به اختلال فوبیا دچار هستید پیشنهاد می‌کنم اقدامک زیر را برای رهایی از این رفتار انجام دهید.

## اقدامک

### درمان فوبیها ( ترس های بیمارگونه )

برای اینکه بتوانید بر فوبیها کاملاً غلبه کنید، از الگوی درمان فوبیها استفاده کنید. این الگو در ادامه آورده شده است.

۱- به ترس خود فکر کنید.

به احساس ترس خود فکر کنید. چه زمانی شروع به ترسیدن کردید. چه چیزی باعث ترسیدن شما شد.

۲- فرض کنید روی یکی از صندلی های سینما نشسته‌اید و کمی بالاتر از خط دیدتان پرده سینما را می‌بینید.

۳- همان‌طور که روی صندلی نشسته‌اید از کالبد خود خارج شوید و مثل پرده‌ای به اتاقک پروژکتور بروید. از اتاقک پروژکتور به خودتان که روی صندلی نشسته‌اید نگاه کنید.

۴- از اتاقک پروژکتور، خودتان را ببینید که به فیلم خودتان که در حال پخش است نگاه می‌کنید.

۵- فیلمی که در حال پخش است، فیلمی است که شما در آن فوبیا را تجربه می‌کنید.

شما باید خودتان را از بالای سرتان ببینید که در حال تماشای فیلمی از خودتان هستید که در آن فیلم از اول تا آنجایی که ترسیده‌اید و دوباره آرام شده‌اید. این فیلم باید به صورت سیاه و سفید و دگر احساس دیده شود. یعنی اینکه خودتان را در فیلم ببینید و از دریچه شخص دیگری به فیلم نگاه کنید.

۵- وقتی که فیلم به لحظه پایانی رسید، از اتاقک پروژکتور مستقیماً به داخل فیلم بروید.

در زمانی که فیلم را تا انتهای آن یعنی جایی که به نقطه امن، ( جایی که از فوبیا را تجربه کرده و سالم هستید ) خودتان را از اتاقک پروژکتور به انتهای فیلم برسانید.

۶- وقتی که در داخل فیلم هستید، رنگ‌ها را به آن بازگردانید و فیلم را از انتها تا ابتدا به صورت برعکس نگاه کنید.

این فیلم را طوری ببینید، انگار خودتان در فیلم هستید و اتفاقات به صورت برعکس برای خودتان می‌افتد. فیلم را به صورت رنگی از جایی که فوبیا تمام شده است به جایی که نقطه آغازین آن است و شما در آن نقطه احساس آرامش می‌کنید.

۷- وقتی فیلم را برعکس دیدید و به نقطه ابتدای آن رسیدید، از فیلم خارج شوید و به کالبد خود که روی صندلی نشسته است برگردید.

۸- مراحل سوم تا هفتم این فرایند را پنج بار دیگر تکرار کنید.

این فرایند را پنج بار تکرار کنید و هر بار با دقت و سرعت بیشتری انجام دهید.

۹- حال به عمل ترس خود فکر کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. اگر احساس ترس نمی‌کنید این الگو را درست انجام داده‌اید و اگر فکر کردن به عامل و محرک ترس، دوباره باعث شد که بترسید به این دلیل است که آن به اندازه کافی سریع انجام نداده‌اید. همان‌طور که قبلاً گفتیم یادگیری این ترس سریع اتفاق افتاده است، بنابراین اینکه یاد بگیرید دیگر نترسید، هم باید سریع انجام شود. پس اگر نتیجه نگرفتید، آن را سریع و دقیق انجام دهید.

با انجام این الگو مغز خود را دوباره غالب بندی می‌کنید. یعنی هنگامی که یاد گرفتید بترسید نورون‌های مغزتان مسیرهایی را درست کرده است که وقتی عامل ترس ایجاد شد، شما احساس ترس کنید و شما با انجام دادن این الگو آن مسیرها را قطع کرده و مسیرهای جدیدی درست می‌کنید که دیگر نترسید.

دیدن فیلم خاطره از نگاه شخص دیگر به شما کمک می‌کند که از خاطره خود بیرون بیایید. دیدن تصویر به صورت سیاه و سفید و قاب‌دار و کوچک به شما کمک می‌کند که احساسات دوباره برایتان تکرار نشود.

## کلام آخر

همه‌ی ما انسان‌ها دوست داریم که تغییر کنیم. تغییری که ما را از این که هستیم فراتر ببرد و باعث شود که احساس اعتمادبه‌نفس و پیروزی کنیم. اگر بتوانیم تغییرات مفیدی را در زندگی خود به وجود آوریم دیگر احساس اسارت نمی‌کنیم. خود را انسانی آزاد می‌یابیم که کنترل ذهن خود را به دست گرفته است و قادر است که همه‌ی ناملایمات زندگی را به راحتی تغییر دهد. حتی قادر است به دیگران کمک کند که آن‌ها نیز بتوانند خود را تغییر دهند. می‌توان به انسان‌هایی که به بن‌بست رسیده‌اند کمک کرد تا خود را انسانی ببینند که قدرت تغییر را دارد. باید به افراد دیگر کمک کرد تا متوجه شوند که با مغزشان می‌توانند دنیا را تغییر دهند. تغییراتی که باعث شود دنیا جای بهتری برای زندگی کردن باشد. پس همین الان تصمیم بگیرید که دنیا را تغییر دهید و لازمه این کار این است که خودتان تغییر کنید.



# WWW.IRANNLP.COM

برای شرکت در دوره ی رایگان

ان.ال.پی

در وبسایت

[www.Irannlp.com](http://www.Irannlp.com)

ثبت نام کنید





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil